

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具!

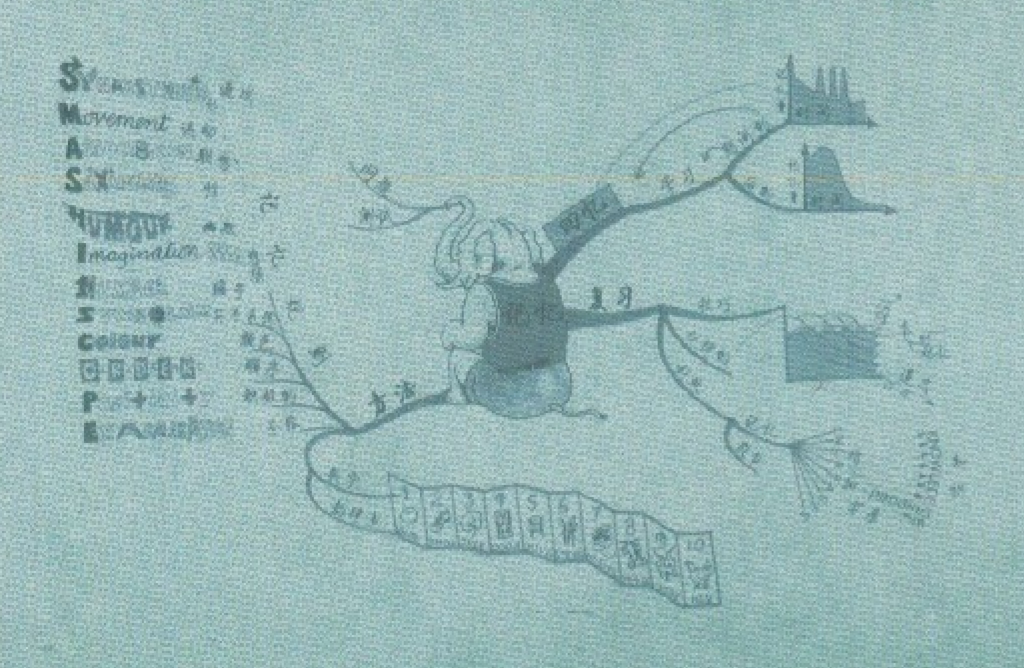
BBC ACTIVE

“世界记忆力锦标赛”创始人的经典之作!

16岁学生运用书中有关记忆规则和技巧创造了1.5分钟内记住一整副牌和速记长达1 000位数字的世界学生记忆纪录

Use Your Memory

超级记忆



[英]东尼·博赞/著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆/(英)博赞著;叶刚译. —北京:中信出版社,2009.7

书名原文:Use Your Memory

ISBN 978-7-5086-1484-7

Ⅰ.超… Ⅱ.①博… ②叶… Ⅲ.记忆术 Ⅳ.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044675 号

超级记忆("思维导图"系列丛书)

CHAOJI JIYI

著　　者:[英]东尼·博赞
译　　者:叶刚
策　　划:张陆武
策划推广:中信出版社(China CITIC press)
出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者:山东德州新华印务有限责任公司
开　　本:880mm×1230mm 1/32　　插　　页:4　　印　　张:7.5　　字　　数:251 千字
版　　次:2009 年 7 月第 1 版　　印　　次:2009 年 7 月第 1 次印刷
京权图字:01-2009-1307
书　　号:ISBN 978-7-5086-1484-7/F·1579
定　　价:18.00 元

服务热线:010-84264000
服务传真:010-84264377
http://www.publish.citic.com
E-mail: sales@citicpub.com
author@citicpub.com

献 词



献给宙斯与摩涅莫辛涅之理想的文艺之子：我最最亲爱的朋友、艺术家洛林·吉尔。

总编：范达·诺斯

作者简介

东尼·博赞

东尼·博赞（Tony Buzan），世界知名的“思维导图”（Mind Map）的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

- 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家［到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了80余部著作，总发行量已经达到1 000万册（这个数字还在不断增加！）］。
- 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，博赞的声望与影响与日俱增。他的听众从5岁的孩子、学习有困难的学生，到一流的牛津毕业生，不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。
- 世界记忆力锦标赛的创始人。
- 世界快速阅读锦标赛的创始人。
- 思维奥林匹克运动会创始人。
- 柔道黑带级选手。
- 博赞著作和其他产品已经在100多个国家热销，并被翻译成30多种语言。年收益超过1亿英镑。
- “思维导图”的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过2.5亿的人在应用这一工具。
- 1968年~1971年任MENSA（高智商俱乐部）国际杂志的编辑。
- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM、英国航空，等等。

● 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。

● 奥林匹克教练。

● 发散性思维和大脑能力发展概念的发明人。

● 获奖诗人。

● 获奖运动员。

● 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！

目 录

第三部分

致 谢



衷心感谢所有帮助我完成此书而付出努力的人们：

Zita Albes, Jennie Allen, Astrid Andersen, Jeannie Beattie, Nick Beytes, Lesley Bias, Mark Brown, Joy Buttery, my brother, Barry Buzan, Bernard Chibnall, Tessa Clark, Carol Coaker, Steve and Fanny Colling, Susan Crockford, Tricia Date, Janet Dominey, Charles Elton, Janice English, Lorraine Gill, Bill Harris, Brian Helweg-Larsen, Thomas Jarlov, Trish Lillis, Hermione Lovell, Annette McGee, Joe McMahon, Vanda North, Dominic O'Brien, Khalid Ranjah, Pep Reiff, Auriol Roberts, Ian Rosenbloom, Caitrina Ni Shuilleabhain, Robert Millard Smith, Chris and Pat Stevens, Jan Streit, Christopher Tatham, Lee Taylor, Nancy Thomas, Sue Vaudin, Jim Ward, Bill Watts, Gillian Watts, Susan Whiting, Phyllida Wifison.

前言

《超级记忆》的新版本是为纪念1974年春通过《启动大脑》把“思维导图”概念推向全球而出版的。“思维导图”是近500年来最新、最重要的记忆方法。

为迎接“大脑世纪”和“思维新千年”曙光的到来，BBC推出了“思维导图”（The Mind Set）系列丛书——第一套讲解如何充分发挥大脑功能的百科全书。丛书由5册最新版本的有关大脑的书籍构成：《启动大脑》及其后续作品——《超级记忆》、《博赞学习技巧》、《思维导图》、《快速阅读》。

20世纪90年代初，大批的人开始对记忆的威力产生浓厚兴趣，这股热潮促成了第一届世界记忆力锦标赛的举行。某些参赛的选手应用了《超级记忆》一书中有关记忆的规则和技巧，这使得他们在3分钟的时间内记住了一整副牌，以及以不可思议的速度记住了长达1 000位的数字和各种不同的数据列表。

多米尼克·奥布赖恩（Dominic O'Brien）和乔纳森·汉考克（Jonathan Hancock）——世界记忆力锦标赛的冠军得主，向全世界公开了他们是如何应用SMASHIN' SCOPE（见第4章）的记忆规则建立起巨幅的思维记忆导图，从而取得这一辉煌成就的。利用《超级记忆》所提供的记忆规则获得成功的例子还有很多。

在伊顿公学，詹姆斯·朗沃斯（James Longworth）——一名16岁的学生，创造了在1.5分钟内记住一整副牌和速记数字的世界学生记忆纪录。将记忆技巧和思维导图应用于学习中，不仅使他在学业方面获得了骄人的

成绩，还使他拥有了丰富多彩的课余生活：他在体育运动、戏剧表演、学生活动和设计方面皆成绩斐然。

娜塔莎·迪奥特（Natasha Diot），圣戴维学校的学生，世界女子记忆力锦标赛的冠军。她在普通中等教育证书（GCSE）考试中获得了9个“A”的好成绩，同时她还是女子运动方面的佼佼者。现在，她已经成为《博赞天才论》的助理研究员。

还有詹姆斯·李（James Lee）——记忆大师，耀眼的电视明星。在最近播出的一次节目中，他表演的记忆技巧令无数的电视观众颇为震惊。

受到这些例子的鼓舞，“启动大脑俱乐部”的成员们组成了一个叫做“记忆协会”的分支机构。这里的成员不仅把练习记忆技巧当做“思维有氧运动”，而且将它们应用于记忆日常生活中成千上万条有用信息。

1993年《超级记忆》中概括的记忆规则，特别是宙斯和摩涅莫辛涅故事（见第4章）背后的记忆理论，催生了新的思维公式：$E \nrightarrow M = C^{\infty}$。这个公式说明：如果你把精力持续地投入到记忆中去，将产生不可估量的创造力。

神奇的、充满刺激的记忆探险之旅就要起程了……

序

像许多孩子一样，我在少年时代就对神奇的、令人捉摸不透的记忆功能感到迷惑不解。在随意、放松的情况下，记忆力流畅地发挥着作用，以至于我几乎不曾注意到它；但在考试的时候，记忆力的优秀表现却很少出现，更多的是伴随着“记忆不佳”或者是可怕的遗忘现象。因为我童年的大部分时间是在乡村与各种各样的动物们一起度过的，所以我能认识到，那些被认为十分“愚蠢”的动物往往具有惊人的记忆力，在某些方面甚至比我的记忆力还要出色得多。为什么会这样呢？为什么万物之灵的人类的记忆会有如此明显的缺陷呢？

我开始热切而认真地查证和研究古希腊人是如何为各种不同的记忆任务分别设计专门方法的，以及后来的罗马人是如何用记忆技巧记住整本整本的神话故事，又是如何使他们的听众对元老院的演讲和辩论产生深刻印象的。在大学期间，我对研究记忆的兴趣越来越浓，并在那时逐渐明白希腊人和罗马人应用的那些基本记忆方法不仅能用于“死记硬背”和鹦鹉学舌式的记忆，而且能用于大脑的海量记忆，使得信息能被快速有效地回忆起来，且更易于被理解。在参加考试和比赛时，我通过充分发挥想象力的方式应用那些技巧来改善记忆力，此外还用它们来帮助那些被认为在学业上难有成就的学生，使他们取得了很好的成绩。

近10年来，对大脑研究的飞速发展已经证实了记忆理论家、赌场高手、记忆技巧大师及魔术师们早就知道的一些事实：我们大脑的容量及记忆的能力远远地超出了人们通常的想象。

《超级记忆》阐述了《启动大脑》中关于“记忆”内容的主要的、新的进展。阅读本书将是一段充满梦幻的旅程，它将带你领略奇迹的魅力——人类无限记忆和想象的空中花园——而这理应位于世界七大奇迹之首。

《超级记忆》使用指南

《超级记忆》专为使你能尽快地达到记忆目标而设计。

本书分为三个主要部分：第一部分主要介绍了记忆的历史及记忆方法；第二部分介绍了基本记忆法及其应用；第三部分讲解了如何在记忆中应用思维导图。

具体编排如下：第1～9章专门用来检查你目前的记忆能力，了解关于你记忆能力的背景信息。此外还包含了你在开发超凡记忆能力时将会用到的一些基础知识和基本原理，并分别介绍了记忆包含10、20和26项内容的记忆清单时所需的最基本的关联和列表方法。

第10章介绍了如何将你的记忆量翻倍、再翻倍的方法。

第11章主要介绍记忆中的时间节奏，让你能以不断提高记忆功能的方式来安排自己的生活。

第12章介绍了基本记忆法。之所以被称为基本记忆法，是因为它是派生出其他无限多的记忆法的基础，而且可以专门用来处理第14～21章的那些特定领域里的记忆问题：记忆扑克，通过记忆长数提高智商，记电话号码、日程和约会，20世纪的日期，重要历史日期，生日和周年纪念日，以及词汇和语言学习。

第22章介绍了绘制思维导图的新技术，这种记忆艺术的方法使你能以高出平均水平10倍的记忆量和记忆能力来记笔记和记录任何需要回忆的东西。

思维导图技术能和其他记忆方法一起应用于之后5章（第23～27章）所列出的记忆范畴：名字和面孔，回忆你认为已经忘掉的事情，写作和通过考试，演讲及讲笑话，回忆你的梦境。

建议你首先通览全书，然后再阅读第 1 ~ 13 章，以便为未来的学习打下坚实的基础。

完成了上一步后，你既可以按顺序学习后面的章节也可以从第14 ~ 21章中任选一章来进行练习，或是直接跳到 22 章，随后从第23 ~ 28章中选取你感兴趣的章节练习。

最重要的是，要确保你能够随着阅读的深入，联想和想象能力得到最大限度的提高，并且享受这一过程！

第一部分

记忆的历史及记忆方法

1 你的记忆完美吗？

预览

现在，越来越多的证据显示，我们的记忆力不仅远比我们想象的要好，而且简直可以称得上是“完美”的。

NOTE

“人类具有非凡的记忆力。”这个论断是在不顾以下反证的情况下作出的：

1. 大多数人只能记住他们所遇到的人之中不到 10% 的人的名字。
2. 大多数人常常忘记 99% 以上的电话号码。
3. 记忆力应该会随年龄的增长而迅速减退。
4. 许多人喝酒，而每喝一次酒，就会有约 1 000 个脑细胞受到酒精的损害。
5. 世界上不同种族、文化、年龄和教育水平的人们都有一个共同的体验或者说是“恐惧”——记忆能力不够或记性差。
6. 我们通常把我们的失败，尤其是记忆的失败归因于我们只是“人”。这句话意味着我们的能力天生就不足。
7. 你可能会在后面章节的大部分记忆测试中遭遇失败。

本书后面的部分将解决上述第 1、第 2 和第 7 点问题。读过之后你就会明白：只要具备相应的知识，就有可能通过所有的测试；而且只要你知道怎样记忆，你就能轻易地记住你想记住的电话号码和人名。

没有证据表明适度的饮酒会损害脑细胞。之所以有这种误解，是因为人们发现：过度饮酒，也只有过度饮酒，确实会损害大脑。



记忆力可能会随着年龄的增长而下降，但这种情况只有在记忆得不到正确使用的情况下才会发生。相反，如果经常、合理使用记忆的话，你的记忆力在一生中都可以不断地得到完善。

不同文化和不同国家的人在记忆方面的“消极经验”不能归咎于我们只是“人”，或者任何“先天不足”，而只能归咎于两个简单而又

NOTE

易于改变的原因：一是消极的心理暗示，二是缺乏相应知识。

1.1 改变消极的心理暗示

有这样一个不断发展壮大的、非正式的国际组织，我为该组织取了这样一个名字，叫做“我的记忆变得越来越差俱乐部”。你常常会听到人们在积极而热烈地谈论这样一些事情：“我的记忆力没有年轻时那么好了，我经常忘事。”这一说法常会得到同样热情的响应：“是的，我完全明白你的意思，我也经常这样……”对话者就这样彼此用手搭在对方的肩上，蹒跚地顺着“心理忘却”的山坡走下去。这样的对话常常发生在30多岁的人中间！

这种消极的、危险的、不正确的心理暗示主要是因为人们缺乏对自己记忆力的适当训练。本书就是专门用来纠正这种错误的。

大多数人会把年轻的、具有非凡记忆的人想当然地归因于他们的年轻。自我检查一下就会发现这个结论是不对的。让我们在一个随意的下午，在孩子们放学回家后，到任意一所小学中5～7岁年龄段孩子们的教室里走一走，看一看，问一下老师教室里落下了些什么东西（也就是“忘掉”的东西）。你会发现下列物品：手表、铅笔、钢笔、糖果、钱、夹克衫、体育用品、书本、外套、眼镜、橡皮擦、玩具，等等。

当一位中年经理或主管想给某人打电话而又忘记了对方的电话号码的时候，更糟的是发现自己把公文包忘在办公室里的时候，他与一个把手表、钱包和家庭作业等东西忘在教室里就回家的7岁孩子的唯一、真正的差别是，孩子不会因此而灰心丧气、挠头，然后嚷道：“啊，上帝！才7岁我就没记性了！”

问问你自己：“我每天到底能记住几件事？”大多数人的估计是介于100～10 000件之间。答案实际上应该是几十亿件。人类的记忆能力是如此优秀并且稳定地发挥着作用，以至于大多数人都没有

NOTE

意识到他们所说和所听到的每个字都要在瞬间经过大脑的思考、回忆、精确地辨认，以及置于合适的背景之中。人们也没有意识到他们一天乃至一生中的每一刻、每个感觉、每个念头及所做的每件事都用到了他们的记忆功能。事实上，这种记忆的准确性几乎是完美的。我们零星忘记的一些事情就像是一片汪洋大海之中的几滴水。具有讽刺意味的是，我们之所以强烈地注意我们所犯的错误，是因为这些错误非常少见。

越来越多的证据表明，我们的记忆力可能是十分完美的。

1.1.1 梦

许多人都生动地梦见过熟人、朋友、家庭成员甚至长达 20 ~ 40 年来想都没有想起来过的恋人。在他们的梦中，这些人的形象鲜明，颜色和细节精确得和他们在现实生活中一样。这一点就证明了在大脑的某个地方存储着大量完美的图像及其相关信息。这些图像及其相关信息不随时间的改变而改变，并且经过正确的触发后可被重新回忆起来。在第 27 章中，你将学会如何“抓住你的梦”。

1.1.2 突发性的随机回忆

实际上我们每个人都有过这样的经历：在一个拐弯处突然记起自己以前生活中的一些人和事。这种情形在人们重访他们的第一所小学时会经常发生。往往一种味道、不经意的触摸、随意的一瞥或是某种声音都可能唤回洪水般的、那些被自己认为已经忘记了的经历。这种任何一种感官刺激就能唤起精确的记忆图像的能力，以及烤面包的味道或者是一首歌的旋律就会让人沉湎于往事的事实都表明：正确的“触发情景”越多，能回忆起来的东西就应该也一定会更多。从这些事实我们可以了解到是大脑存储了这些信息。

NOTE

1.1.3 俄国人“S”(谢里雪夫斯基)

在20世纪初，一位年轻的俄国新闻工作者谢里雪夫斯基［在《记忆专家的思维》（*The Mind of a Mnemonist*）一书中，A·R·鲁里亚称其为“S”］参加了一个编辑会，令其他与会者惊愕的是他竟然不记笔记！当他不得不为此作出解释时，他却对人们的惊讶感到大惑不解。他显然不理解：为什么每个人都必须做笔记？他对自己不做笔记的解释是：我能记住编辑所说的话，不记笔记又有什么问题呢？为了证实自己的确能做到，“S”逐字逐句甚至按编辑的声调复述了发言的全部内容。在随后的30多年里，俄国心理学带头人、记忆研究专家亚历山大·鲁里亚（Alexander Luria）对他做了一系列的测试，最后证实：“S”的确没有什么不同寻常之处，只是他的记忆力确实很好。鲁里亚也声明：在“S”年纪还很小的时候，偶然间发现了基本的记忆规则（见第4章）并使它们成为他的自然功能的一部分。

“S”并不是世界上唯一记忆力特别出色的人。在教育、医学和心理学的历史上都有过类似的记录。在每一个案例中，这些似乎拥有“卓越”记忆能力的人的大脑都是正常的，并且他们都在很小的时候就“发现”了基本的记忆规则。

1.1.4 罗森斯威格教授的实验

加利福尼亚心理学家、神经生理学家马克·罗森斯威格（Mark Rosensweig）教授花了数年的时间研究单个脑细胞和它的存储能力。早在1974年他就提出：在一个正常人的一生中，如果以每秒钟10条新信息的速度一直向他的大脑输送信息的话，他的多半大脑仍然是空的。他强调说：记忆障碍与大脑的能力无关，只与掌控能力无穷的大脑的自我管理有关。

NOTE

1.1.5 佩恩菲尔德教授的实验

加拿大怀尔德·佩恩菲尔德（Wilder Penfield）教授于无意中发现了人类的记忆能力。当时他正用很细的电极刺激病人的单个脑细胞，以便确定大脑中与癫痫病发作有关的区域。

令他大为吃惊是，他发现当他刺激一定的大脑细胞群时，他的病人就会突然记起过去的经历。病人们强调说：那不是简单的记忆，而是他们当时实际经历的全过程，包括气味、噪声、颜色、运动、味道等。这些经历的时间跨度从试验前几小时到40多年以前。

佩恩菲尔德提出：藏在每个脑细胞或脑细胞簇中的东西是我们经历过的每件事的完美储存。只要我们找到正确的刺激位置，就能像重放电影一样重现当时的经历。

1.1.6 大脑潜在的建模能力

皮奥特尔·阿诺欣（Pyotr Anokhin）教授是著名学者巴甫洛夫的得意门生。他将生命中的最后几年全部用来研究人类大脑潜在的建立模型的能力。这个发现对于记忆研究者们来说是非常重要的。在他看来，记忆似乎是以单独的小型模型或者是由大脑中相互连接的细胞组成的电磁电路的方式来记录信息的。

阿诺欣知道大脑有1 000亿个脑细胞，但在与脑细胞所能建立的模型的数量相比时，即使是这样巨大的数字也显得微不足道。借助高级的电子显微镜和计算机他提出了一个令人瞠目的数字。阿诺欣计算了整个大脑中可能产生的模型的个数，或者叫做“自由度”。用他自己的话来说：“这个数字是如此之大，如果用一行以正常大小的手写字符来写下这个数字的话，这行数字的长度将超过1 050万公里。有了这样一个巨大的可能性，大脑就是一个可以在上面演奏亿万个不同旋律的键盘。”你的记忆就是上面的乐曲。

1.1.7 濒死经历

很多人都有过这样的经历：在游泳池底向上看水面的波纹，知道他们将在随后的两分钟内被淹死，或者在摔下山的瞬间看见迅速消失的山崖边缘，或者感受过一辆 10 吨货车以每小时 60 英里的速度迎面撞来等这类感觉。这些劫后余生者的诉说中贯穿着一个共同的主题：在产生这样“最终意识”的时刻，大脑使所有的事情变慢以致停顿下来，将一秒钟的瞬间演化为一生一世，令人回忆起全部的人生经历。

当要求承认他们所经历的只是人生中最难忘的几件事时，他们则坚持认为，那一刻所经历的是他们的一生，包括在那一刻之前已经完全忘记的各种事情。“我的整个生活历程在我面前闪现”已成为一句与濒死经历相伴的人常常会提到的话。这些经历的同一性再次说明了我们对大脑储存能力的认识是非常有限的。

1.1.8 照相记忆

生动如照相般的记忆是一种特定的现象，在这种情况下，人们能在非常短的时间内精确、完美地记住他们所看见的任何情景。这种记忆通常消失得很快但却如此精确，以至于有人看过一条白色床单上随机喷射了 1 000 多个斑点的图片后能精确地将它复制出来。这就意味着我们除了具有深度的、长期的储存能力之外，还有短期的和即时的照相记忆能力。很多人认为孩子往往具备这种能力，它是他们思维功能的一个天然组成部分，而我们却在使他们逐渐丧失这种能力。因为我们让他们过分集中于逻辑和语言，而很少训练他们的想象能力和其他思维技能。

1.1.9 1 000幅照片

在最近的一些实验中，测试者以每秒钟一幅照片的速度，一幅接一幅地向被试者显示 1 000 幅照片。然后心理学家们将 100 幅其他照片混入这 1 000 幅中，并请被试者挑出这 100 幅照片。无论这些被试者是怎样评价自己的正常记忆的，实际上，他们每个人都能分辨出哪张照

NOTE

片是看过的还是没看过的。他们虽然不能记住照片出示的顺序，但肯定记住了图像。这个例子证实：人们一般能较容易地记住一个人的面孔而不太容易记住他的名字。这个问题应用记忆技巧就能轻易解决。

1.1.10 记忆技巧

记忆技巧或者叫做记忆术是一种“记忆编码”系统，该系统能使人们完好地记住他们想要记住的任何东西。应用这些技巧的实验表明：如果一个人用这种技术能从10分中得到9分，那么他同样能在1 000分中得900分、在10 000分中得9 000分，在1 000 000中得900 000分。与此类似的是，一个能在10分中得满分的人也会在1 000 000分中得满分。这些技巧能帮助我们深入研究我们所具有的非凡记忆能力，并且帮助我们从记忆中检索出所需的任何东西。这本书的第4章概括了一些记忆原则，其余的大部分内容是用来解释和提炼这些方法中最重要和最有用的东西，并证明这些方法非常容易掌握，且能广泛应用于个人、家庭、公务和社会生活中。

下章简述

在本书的开始部分测试一下你目前的记忆能力对你会有所帮助。下一章提供了一系列的记忆测试题，这些测试结果可作为你今后检查记忆是否进步的参照标准。如果你想了解你目前记忆能力的真实情况，并有兴趣将你学完这本书后达到的记忆水平与现在的状况进行对比的话，那么请你做完全部测试题。开始时，大多数人的成绩都不理想，但当他们学完下面的章节后，记忆力就会得到明显的改善。

2 了解你目前的记忆能力

预览

很少有人直接测试过他们目前的记忆水平，正因为如此，大多数人不了解他们思维的限度和习惯，而且对大脑潜力的认识也不全面。

NOTE

由于我们在学校接受（或未接受）的教育方式，使得下面你要尝试解决的一些十分简单的任务在某些情况下变得非常困难，而且在另一些情况下变得几乎不可能完成。这些任务的难度其实完全是普通人的大脑可以接受的。在下面这些既简单又有趣的测试练习中，如果你的记忆力表现较差，不必着急，因为本书的目的就是要帮助你提高记忆能力。



2.1 关联测试

将下面列出的20项内容只看一次，努力记住它们及它们在表中的次序，然后翻到第18页填写答案并按说明给自己打分。

墙纸
山
裙子
指甲
护士
香水
大象
监狱
镜子
手提箱
冰激凌
剪刀
绳子
手表
植物
电力
保险箱
瓜
杂种狗
雕刻



2.2 衣钩测试

给自己60秒钟的时间记住下表中列出的10项内容。这一测试的目的是让你记住随机排列的所有项目，并记住它们相应的编号。时间一到，请翻到19页填写答案。

1	原子	6	瓷砖
2	树	7	挡风玻璃
3	听诊器	8	蜂蜜
4	沙发	9	刷子
5	小巷	10	牙膏

2.3 数字测试

下面有4组数字，每组15个。看每组数字的时间不超过半分钟，每看完一组数字后，翻到第19页，尽量凭记忆写出这组数字来。

1	798465328185423	3	784319884385628
2	493875941254945	4	825496581198762

2.4 电话号码测试

下表是10个电话号码，研究下表的时间不要超过两分钟，记住所有的电话号码，然后翻到第20页，回答相应的问题。



健康食品商店	787－5953
网球伙伴	640－7336
本地气象局	691－0262
本地新闻机构	242－9111
本地花店	725－8397
本地汽车修理厂	781－3702
本地剧院	869－9521
本地夜总会	644－1616
本地社交中心	457－8910
喜爱的饭馆	354－6350



NOTE



2.5 扑克测试

这一测试是用来检验你目前记忆扑克牌及其顺序的能力。下表是按标号顺序排列的52张扑克牌，你的任务是用5分钟的时间看这张表，并把它记住，然后翻到第20页填写答案。

1	方块10	21	梅花9
2	黑桃A	22	方块K
3	红心3	23	梅花7
4	梅花J	24	黑桃2
5	梅花5	25	红心J
6	红心5	26	梅花K
7	红心6	27	红心4
8	梅花8	28	方块2
9	梅花A	29	黑桃J
10	梅花Q	30	黑桃6
11	黑桃K	31	红心2
12	红心10	32	方块4
13	梅花6	33	黑桃3
14	方块3	34	方块8
15	黑桃4	35	红心A
16	梅花4	36	黑桃Q
17	红心Q	37	方块Q
18	黑桃5	38	黑桃9
19	方块J	39	方块9
20	红心7	40	梅花10

NOTE

41 红心K
42 红心9
43 黑桃8
44 黑桃7
45 梅花3
46 方块A
47 黑桃10
48 红心8
49 方块7
50 方块9
51 梅花2
52 方块5

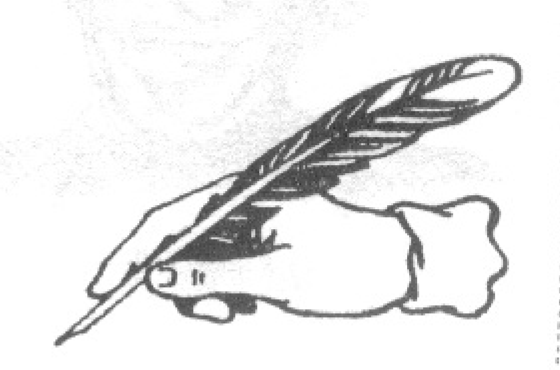
2.6 面孔测试

请看下面两页的10张面孔，时间不得超过两分钟。然后翻到第22和23页，那里也有10张同样的面孔但没有名字。请给他们标上各自的名字。记分方法见第23页。

2.7 日期测试

这是最后一项测试。下面是10个相当重要的历史日期，给你两分钟的时间把它们记下来，然后翻到第24页填写答案。

1 1666 伦敦大火
2 1770 贝多芬诞辰
3 1215 英国大宪章签订
4 1917 十月革命
5 1454 发明活字印刷术
6 1815 滑铁卢战役
7 1608 发明望远镜
8 1905 爱因斯坦相对论问世
9 1789 法国大革命
10 1776 美国独立宣言







1 怀特黑德夫人



2 霍金斯先生



3 费歇尔先生



4 拉姆先生



5 赫明夫人



6 布莱尔夫人



7 切斯特先生



8 马斯特先生



9 斯旺森夫人



10 坦普尔小姐

NOTE



2.8　关联测试答卷(见第12页)

请按正确的顺序填出你所能记住的所有项目：

以两种方法计分：首先数出你在 20 项中所能记住的项数；再数出次序排列正确的项数（如果你将两项互相颠倒了的话，那么这两项应都算次序错误）。写对一项得 1 分，次序正确得 1 分（两项总分 40 分）。

记住的项数：________

没记住的项数：________

次序对的项数：________

次序错的项数：________

NOTE

2.9 衣钩测试答卷(见第12页)

(见第12页)

按下列指定的号码次序填入你所记住的事项。

10 ________________________________

8 ________________________________

6 ________________________________

4 ________________________________

2 ________________________________

1 ________________________________

3 ________________________________

5 ________________________________

7 ________________________________

9 ________________________________

填对的项数：__________

2.10 数字测试答卷(见第13页)

在下面的空行中依次填入4组数字：

1 ________________________________

2 ________________________________

3 ________________________________

4 ________________________________

单个数字及其位置都对的得1分。

总分为：$\frac{\quad}{60}$



NOTE



2.11 电话号码测试答卷(见第13页)

在下列空行中写出10个对应的电话号码：

	名称	电话号码
1	健康食品商店	______
2	网球伙伴	______
3	本地气象局	______
4	本地新闻机构	______
5	本地花店	______
6	本地汽车修理厂	______
7	本地剧院	______
8	本地夜总会	______
9	本地社交中心	______
10	喜爱的饭馆	______

计分办法：写对一个电话号码得1分（即使你写的电话号码只错了一个数字，这一项也算全错，因为你无法用这个错误的号码给你希望取得联系的人打电话）。最高得分是10分。

得分：$\frac{\quad}{10}$



2.12 扑克测试答卷(见第14页)

按倒序填出下表：

52	______	48	______
51	______	47	______
50	______	46	______
49	______	45	______

NOTE

44 ________ 22 ________
43 ________ 21 ________
42 ________ 20 ________
41 ________ 19 ________
40 ________ 18 ________
39 ________ 17 ________
38 ________ 16 ________
37 ________ 15 ________
36 ________ 14 ________
35 ________ 13 ________
34 ________ 12 ________
33 ________ 11 ________
32 ________ 10 ________
31 ________ 9 ________
30 ________ 8 ________
29 ________ 7 ________
28 ________ 6 ________
27 ________ 5 ________
26 ________ 4 ________
25 ________ 3 ________
24 ________ 2 ________
23 ________ 1 ________

每对一个得1分。

2.13 面孔测试答卷（第15、16和17页）

给每张面孔标上名字。

NOTE

8 ______________

7 ______________

6 ______________



1 ______________



5 ______________

NOTE

3 ______________

2 ______________

9 ______________



4 ______________



10 ______________

每标对一个得 1 分。

NOTE



2.14 日期测试答卷(见第15页)

9 ____________ 法国大革命

6 ____________ 滑铁卢战役

1 ____________ 伦敦大火

10 ____________ 美国独立宣言

2 ____________ 贝多芬诞辰

5 ____________ 发明活字印刷术

4 ____________ 十月革命

3 ____________ 英国大宪章签订

8 ____________ 爱因斯坦相对论问世

7 ____________ 发明望远镜

计分方法：每个全对的项目得 1 分，误差在 5 年内的得半分。最高得分为 10 分。

现在，计算一下你所有测试项的总分，满分为 192 分。



2.15 测试结果总结

测试项目	你的得分	每项可得的最高分
关联测试		40
衣钩测试		10
数字测试		60
电话号码测试		10
扑克测试		52
面孔测试		10
日期测试		10
总分		192

NOTE

将你的得分换算成百分比：

用你的得分（简写为 YS）除本项可得的最高分（简写为 PT）：$X = \frac{PT}{YS}$；再用 100 除以 X，即$\frac{100}{X}$，就得到你所得分数的百分比。

到此为止，你就完成了起点测试（书中还有一些其他的测试题）。每一项测试的正常得分范围在 20%～60% 之间。60% 的分数水平对于参加测试人的平均水平来说，可以认为是相当理想的。但当你学会了书中的内容后，你会发现这个分数远远低于你可以达到的水平。经过训练的人在前面测试中每一项的平均得分范围应该在 95% ～100% 之间。

下章简述

下一章概括了记忆的历史，为你提供了记忆技巧和方法产生的历史背景知识，并展现了我们近年来是如何开始了解自身这项神奇的天赋能力的。

3 记忆的历史

预览

当人类最初依靠自己的头脑来应对其周围的环境时，拥有非凡记忆力的人就可处于支配和受人尊敬的地位。在整个人类历史上，留下了许多完美的、有时甚至称得上是“神奇的”关于记忆的超凡技巧。

NOTE



3.1 希腊人

很难确切地说出有关记忆的完整概念是在何时、何地提出的。然而，那些最早的、深奥精妙的概念的出现应归功于公元前600年的希腊人。当我们现在回过头来看这些概念时，会惊讶地发现，这些所谓“深奥精妙”的想法其实是非常幼稚的，更有趣的是，一些提出了这些想法的人现在已被列入世界已知的最伟大的思想家之列。

在公元前6世纪，巴门尼德（Parmenides）认为记忆是光明和黑暗或者是冷和热的混合物。他相信，只要这种混合物不被搅动，记忆就会完美无缺。而当混合物一旦变化，遗忘就会产生了。在公元前5世纪，狄奥根尼（Diogenes）提出一个不同的理论。他认为记忆是一种过程，此过程由一些使空气在人体中产生等值分布的事件所组成。他也像巴门尼德一样，认为当这种均衡被破坏时，遗忘就发生了。

在记忆领域里，真正提出重要观点的第一人，理所应当是公元前4世纪的柏拉图。他的理论被称为“蜡片假说”，至今仍为人们所接受。在柏拉图看来，思维产生印象的方式与蜡片被尖状物体刺一下在其表面留下记号的过程是一样的。柏拉图假设：印象一旦形成就会保留下来，直到它随时间流逝而最终消失，并且再次留下一个光滑的表面。当然，这个光滑的表面在柏拉图看来，就等同于完全忘记——遗忘的形成与记忆的形成是同一过程中的两个“反向”程序。这一观点到后来渐渐清晰起来，现在许多人也认同他的这一观点。柏拉图之后不久，斯多葛派学者齐诺（Zeno）对柏拉图的想法进行了稍许修改。他认为：知觉实际上是把印象“写在”蜡片上的。像他之前的那些人一样，当齐诺提到思维和记忆时，也没有把它和任何特定的器官或身体的某一部分联系起来。对他以及对所有的希腊人来说，“思维”是一个模糊的概念。

NOTE

为“记忆”提出更科学的定义的第一人是公元前4世纪后期的亚里士多德。他认为，之前的术语并不足以用来解释记忆的“物理性”。亚里士多德用他的新术语把很多我们现在归于大脑的功能赋予了心脏。他认为，因为心脏的部分功能与血液有关，因此，记忆的基础是血液的运动。他认为遗忘是血液运动变慢造成的。当亚里士多德提出一些联想的定律时，他对记忆的研究又作出了另一个重要的贡献。人们现在知道，联想和想象的概念对于记忆来说是非常重要的。对这两个概念的讨论和应用将贯穿本书。

在公元前3世纪，赫罗菲拉斯（Herophilus）把“灵性的”和“动物的”灵魂提出来讨论。他认为，“灵性的”或“较高级”的灵魂产生“较低级”的动物灵魂，“动物灵魂”中包含着记忆、大脑和神经系统。他认为这些都没有心脏重要。特别有趣的是，赫罗菲拉斯认为人类优于动物的一个原因是人的大脑里有许多褶皱（这些褶皱现在被称为“皮质脑回”）。当然，赫罗菲拉斯没有为他的结论提出有力的证据。直到2 000多年后的19世纪，人们才认识到赫罗菲拉斯所提到的“褶皱”的重要性。

然而，希腊人是最早探寻与记忆的精神基础相对的生理基础的人；他们发展了科学的概念及有助于这些概念发展的语言结构；他们成功地创立了记忆的蜡片假说，提出了记忆和遗忘是同一过程的两个对立的方面。

3.2 罗马人

罗马人对记忆知识的理论贡献少得令人吃惊。他们那个时代的主要思想家包括公元前1世纪的西塞罗（Cicero）和公元1世纪的昆提良（Quintilian）都毫不犹豫地接受了记忆的蜡片假说，也没有对此做进一步的研究。他们主要和最重要的贡献是发展了记忆方法。是他们第一次提出了关联法和房间法。这两种方法我们将在以后的章节里进行讨论。

NOTE



3.3 基督教会的影响

下一个对记忆理论作出了突出贡献的人是公元 2 世纪伟大的医生盖伦（Galen）。他定位并描述了人体多个系统的解剖结构，进一步研究了神经系统的功能和结构。像后期的希腊人一样，他也假定记忆和心理过程是较低级的“动物灵魂”的一部分。他认为这种灵魂是在大脑的两侧产生的，因而记忆也就位于大脑侧边。盖伦认为，空气被吸进大脑并与灵性之魂混合。这种混合物产生动物灵魂并经过神经系统向下推，从而使人能体验到感觉。

盖伦关于记忆的想法迅速为教会所接受和欢迎，而当时的教会正开始发挥巨大的影响。他的想法变成了教义，其结果是导致此后的1 500年里人们在这一领域几乎没有取得任何进展。这些思想限制了哲学与科学产生伟大的思想。在公元4 世纪，圣奥古斯丁（St Augustine）接受了教会的思想，即记忆是灵魂的功能，而灵魂则位于大脑之中。他从没去拓展这些思想中关于解剖学方面的内容。

从奥古斯丁时代到 17 世纪，人类在记忆的研究上几乎没有取得什么显著的进展。即使在 17 世纪，新思想仍然受到宗教教义的限制。甚至像笛卡尔这样伟大的思想家也接受了盖伦的基本思想，尽管他认为“动物灵魂”是由松果腺发出，经过大脑的特殊路径传送到能触发记忆的部分为止。他认为，这些路径越清晰，“动物灵魂”经过它们时就越容易触发记忆。他以这种方式解释了记忆痕迹的改善与发展。记忆痕迹是神经系统中的一种生理改变，它在学习之前是不存在的。这种痕迹使我们能回忆起学习过的内容。

另一位伟大的、与时俱进的心理学家是托马斯·霍布斯（Thomas Hobbes），他探讨和思考了当时所有的关于记忆的思想，但对这些思想的发展贡献甚少。他同意亚里士多德的想法，不接受对记忆的非生理的解释。然而，他没有说明记忆的真正本质，也没

NOTE

有为记忆的精确定位做任何有效的尝试。

很明显，盖伦和教会的影响极大程度地抑制了17世纪思维理论的发展。实际上，所有伟大的思想家都毫无疑问地接受了早期的关于记忆的理论。

3.4 过渡时期——18世纪

18世纪受文艺复兴和牛顿思想影响最早的思想家之一是戴维·哈特利(David Hartley)，他提出了记忆的振动理论。根据牛顿关于振动粒子的思想，他认为人在出生前大脑中就存在着记忆振动，新的感觉改变了业已存在的记忆振动的强度、种类、位置和方向。新的感觉影响过后，记忆振动迅速恢复到其原始状态。但如果同一感觉再次出现，记忆振动恢复其原始状态的时间就要稍微延长一些。这种连续的过程最终将使振动保持"新的"状态，记忆的痕迹就产生了。

在这一时期，其他有影响的思想家有：萨诺第（Zanotti），是他第一个把电的力量与大脑功能联系起来的；邦内特（Bonnet），他发展了哈特利关于神经纤维具有可塑性的思想，他认识到，神经用得越多，振动起来就越容易，记忆力就越好。由于大量地受到相关科学领域进步的影响，因而这些人的理论比先前的理论更深刻。众多思想之间的相互促进为现代记忆理论奠定了基础。

3.5 19世纪

在19世纪，随着科学在德国的发展，记忆领域出现了一些重要的进展。来自希腊人的许多思想被推翻了，记忆的研究拓展到了包括生物科学在内的一些领域。

乔治·普鲁切斯卡（Georg Prochaska）是一位捷克生理学家，他始终毫不妥协地反对古代关于"动物灵魂"的思想，因为他认为这种思想既没有科学基础，也没有支持它的证据。他认为，用现有的、有限的知识去推测记忆区在大脑中的位置是在浪费时间。"空间定位是可能

NOTE

的，”他说，“但我们不知道这种定位什么时候才有意义。”但过了不到50年，确定记忆功能区就成了一项有意义的研究。

19世纪另一主要理论是由法国生物学家皮埃尔·弗劳伦斯（Pierre Flourens）提出的，他把记忆区“定位于”整个大脑。他说，大脑是整体起作用的，而不是各个基本区域间的相互作用。



3.6 现代理论

20世纪技术和方法论的进展给记忆研究发展提供了巨大的帮助。几乎所有的生理学家和这一领域的思想家都同意，记忆位于大脑中大面积覆盖的皮质表面。然而，即使在今天，确定记忆区在大脑中的位置仍然是一项如同精确了解记忆本身的功能一样困难的任务。现在，关于记忆的思想是从赫尔曼·艾宾豪斯（Hermann Ebbinghaus）在19世纪末20世纪初提出的“学习和遗忘曲线”（见第11章）逐步发展成为复杂的理论的。现行的理论和研究大致可分为3个主要的领域：建立记忆的生物化学基础；提出记忆不能再被认为是单一的过程，而是必须被分为若干部分；临床医生怀尔德·佩恩菲尔德关于大脑刺激的研究。

记忆的生物化学基础研究始于20世纪50年代后期。该理论认为，RNA（核糖核酸）这个复杂的分子在记忆中起着化学介质的作用。RNA是由与遗传有关的物质DNA（脱氧核糖核酸）产生的。例如，DNA决定了眼睛的颜色。用RNA做的许多实验都说明RNA在我们的记忆过程中确实起着非常重要的作用。在一个实验中，当对动物进行某种训练后，特定细胞中的RNA被改变了。接下来，如果停止或改变动物身体中RNA的合成，这只动物将失去学习和记忆能力。一个更让人激动的实验表明：如果把一只老鼠的RNA注射到另一只老鼠身上，第二只老鼠就会“记得”它从没有被教过的、第一只老鼠学过的东西。

当记忆在这方面的研究正在取得进展时，其他的理论家们却在说，

我们应该停止强调“记忆”，而应该更多地注意“遗忘”。他们的看法是，由于逐渐地忘记是不可避免的，我们是不可能记住那么多东西的。包含这种思想的是记忆和遗忘的双联理论，它阐述了人脑存在两种不同的信息记忆：长期的和短期的记忆。例如，你可能在记忆电话号码上体验过两种不同的“感觉”：一种是常常记不起别人刚给你的电话号码；另一种是很轻松就能回忆起你自己的电话号码。在短期记忆的情况下，记忆是“在”大脑中，但还没有进行适当的编码，因而很容易忘记。而在长期记忆的情况下，记忆已完全编码、归档、储存了起来。如果不用的话，它将在那儿保存许多年。

对大脑进行直接刺激的研究始于怀尔德·佩恩菲尔德医生。在做颅骨切开术（切除一部分大脑）以减轻癫痫病发作的手术时，佩恩菲尔德首先切去了病人靠近大脑边上的头盖骨。在手术前，佩恩菲尔德对打开的大脑实施了系统的电刺激，病人仍然保持清醒，当刺激某个地方时，病人会说出他以往的经历。在一个早期的案例中，佩恩菲尔德刺激了病人太阳穴旁的脑叶，病人说他记起了童年时的经历。

佩恩菲尔德发现，刺激大脑皮质的各个区域会产生一定范围的反应，但只有刺激太阳穴旁的脑叶才会出现有意义的和综合的回忆体验。这些体验常常是在重建原始体验的颜色、声音、运动和感情。

这些研究中特别令人感兴趣的是这样的事实：某些记忆经佩恩菲尔德用电刺激后仍无法记起来。此外，被刺激的回忆似乎比那些趋向于一般化的有意识的回忆要精确和特殊得多。佩恩菲尔德相信，大脑能记住每一项它曾特别留意过的东西，这种记录基本上是永久的，尽管它可能在日复一日的生活中被“忘记”。

近来，理论家们又回到了与弗劳伦斯相似的观点上来，他们现在认为，大脑的每一部分可能都包含着所有的记忆。这个记忆模式的基础是全息摄影。简单地说，全息摄影的底片就是一片玻璃，当两束激光以合适的角度照过它的时候，它就产生一幅幽灵般的三维图像。这种全息摄影底片令人惊异之处是：如果将它碎成一百片，

NOTE

当你用两束激光照射一百片中的任何一片时，都可得到一幅同样的图片（尽管稍微有点模糊）。因此，全息摄影底片的每一部分都含有整个图片的微型记录。

英国科学家戴维·勃姆（David Bohm）和其他一些研究者认为：大脑与全息底片是类似的。换句话说，我们的亿万个大脑细胞中的每一个细胞可能事实上起着一个微型大脑的作用，以某种奇异的方式记录着我们的全部体验，而且这种方式是我们现有的笨拙的测量仪器难以检测到的。这一理论听起来虽然很奇妙，但目前尚不能解释我们做梦时完美的记忆、使人感到惊讶的随机回忆、非凡记忆者的记忆、罗森斯威格实验的统计数字、佩恩菲尔德的实验结果、阿诺欣结论中的庞大数字以及许多濒死体验等现象和理论。

时至21世纪（大脑的世纪），我们正在步入一个有关大脑和记忆的神奇的新知识世界。这就如同许多年前人类发射了第一个大型太空探测器和用太空望远镜对宇宙进行探索一样。甚至在你读这本书的时候，全世界的研究人员和科学家正在对我们妙不可言的大脑和令人难以置信的记忆潜能作出令人震惊的新发现。



3.7 人究竟有几个大脑?

一个新的发现补充了现代理论。这个发现即是我们有不止一个大脑。罗杰·斯佩里（Roger Sperry）教授由于在这一领域所取得的突破性的进展获得了诺贝尔奖。斯佩里发现，我们每个人的大脑可分成两个上位生理区，每个区执行着不同的功能。

在20世纪80年代，埃伦·泽德尔（Eran Zaidel）教授继续斯佩里的工作。他发现，大脑皮质的功能分布区比我们最初所想的要广泛得多。泽德尔教授解释说，两个半球似乎都有潜在的能力去执行整个大脑皮质的功能。

这些我们现在归于整个皮质的功能之前被认为是分属于左右两

NOTE

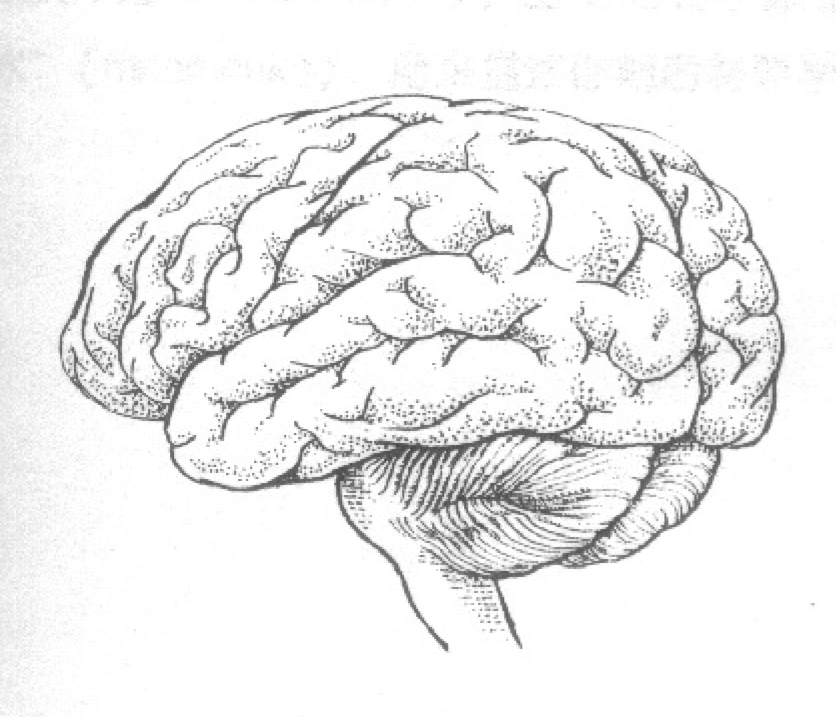
个半球的。其功能分别如下：

左边大脑皮质的功能为：

1. 逻辑
2. 词汇
3. 列表
4. 数字
5. 顺序（次序）
6. 线性感
7. 分析

右边大脑皮质的功能为：

1. 节奏
2. 想象
3. 幻想
4. 色彩
5. 维度
6. 空间感
7. 完整倾向（整体观念）



这是你的超流线形的大脑。这幅图是从左肩方向的位置，以X射线般的“眼睛”观察到的大脑形态，因此你看到的正是左边的大脑皮质，它具有下列智力功能：逻辑、词汇、列表、数字、顺序、线性感以及分析等。大脑皮质的右边（此时你只能看到它的后端）主要处理节奏、想象、幻想、色彩、维度、空间感和整体观念。大脑这两方面的功能结合起来就使你具备了非凡的记忆能力。

NOTE

斯佩里和其他研究人员还发现，人们越频繁地交替使用左右两边大脑，它们之间相互促进的作用越明显。例如，人们发现，研究音乐有助于数学的学习，同样研究数学也对音乐的学习有好处；研究节奏对语言学习有益，而研究语言又有助于学习身体节奏；对空间的研究有助于学习数学，而研究数学对大脑空间概念的形成则能起到促进作用等。同样的，人们还发现，如果一个人使用大脑中的区域越多，他的整体记忆能力就越强，并且整个记忆过程也越轻松愉快。

下章简述

无论你之前学过什么，你体内都有一种潜在能量在等待着被释放出来。

4 超级记忆的秘诀

预览

希腊人非常崇拜记忆力，以致他们塑造了一个记忆女神——摩涅莫辛涅（Mnemosyne）。由她的名字派生出的现代单词“记忆术”（mnemonics），用来描述你随后将要学到的记忆技巧。

NOTE

在希腊人和罗马人时代，元老院的元老们必须学习记忆的技巧，以便用他们非凡的记忆和学习能力给其他的政治家们和公众留下深刻的印象。用这些简便而又妙不可言的方法，罗马人能分毫不差地记住数千个与他们的帝国有关的统计数字，从而成为他们那个时代的统治者。

在我们发现大脑的生理功能分为左右两个大脑皮质区很久之前，希腊人就直觉地认识到有两条基本的、可使记忆准确无误的法则：

想象；

联想。

而在现代社会，我们很多人却主动地对使用想象能力失去了信心，因而也就对联想的本质知之甚少。希腊人强调这两者是思维功能的基石，并为我们开辟了进一步发展记忆技巧之路。

很简单，如果想记住某件事，你只需把它与某些已知的、确定的事项（本书中的记忆方法将向你提供那些易于记住的确定事项）进行联想（联系），再全面启动你的想象力就可以了。



4.1 记忆法则

由希腊人提出的完美记忆原理完全符合最近发现的关于左右大脑皮质的知识。当时，虽然没有科学的基础，但希腊人却能认识到，为了记得更好，人们必须充分利用思维的各个方面来帮助记忆。本章将概括这些原理。

要想记得清楚，必须把下列 12 条记忆法则包含进你的联想和联系的思维框架中，这 12 条法则可用“首字母法”来记忆——SMASHIN’SCOPE：

4.1.1 通觉/感官(Synaesthesia/Sensuality)

通觉是指各种感觉的融合。大多数伟大的“天才”记忆者们和

NOTE

所有伟大的记忆学家们都增强了每一种感觉的敏感度，然后把这些感觉组合起来形成增强的记忆。人们发现，系统地练习和增强下列感官的敏感度有助于提高记忆力：

A. 视觉。

B. 听觉。

C. 嗅觉。

D. 味觉。

E. 触觉。

F. 动觉——对身体在空间中的位置与运动的感觉。

4.1.2 运动(Movement)

在任何一种记忆形象中，运动可以大大增加你的大脑“联入”的可能性从而促使记忆的形成。当形象动起来时，就让它们形成三维图像，并且将节奏作为运动的一个分支也应用于你的记忆形象之中。头脑中图像的节奏感及节奏的变化越多，图像就越突出，也就越容易被记住。

4.1.3 联想(Association)

无论你想记住什么，你必须把它与你头脑中的某件稳定的事联想在一起或联系起来，即衣钩法：1 = 画笔（见第 6 章），或见第 5 章的关联法。

4.1.4 性(Sexuality)

我们在这方面一向都有很好的记忆力，把它用于记忆吧！

4.1.5 幽默(Humour)

你的记忆形象越有趣、越滑稽、越荒谬、越不现实，就越容易

NOTE

被记住。让你的记忆充满乐趣吧！

4.1.6 想象（Imagination）

想象是你记忆的源泉。爱因斯坦说过："想象比知识更重要。因为知识是有限的，而想象则可以拥抱整个世界、刺激进步并孕育发展。"记忆时所用的想象越生动，记忆效果就越好（记忆的基础）。

4.1.7 数字编号（Number）

用数字编号增加顺序和序列法则的特殊性和有效性。

4.1.8 符号（Symbolism）

用一个更有意义的形象代替平常的、令人厌烦的或是抽象的概念将增加回忆的概率；或者用传统的符号，如"停车标志"或"电灯泡"等。

4.1.9 颜色（Colour）

有可能的时候，使用彩虹的全部颜色（理想的选择是用一些明快亮丽的颜色），使你的想法更加"多彩"，从而使其更容易被记住。

4.1.10 顺序和/或次序（Order and/or Sequence）

与其他的法则结合起来，顺序或次序使人们有了更为直接的参照物，从而增加了大脑"随机进入"的可能性。例如：从小到大、颜色分组、目录分类和等级分类等。

4.1.11 "积极"的形象（Positive Images）

在大多数情况下，积极和令人愉快的形象更利于记忆，因为它们使

NOTE

大脑希望回到这些形象中去。相反，即使用上述所有的记忆法则，某些消极的形象也会使这些记忆法则本身或其中的某一部分的“可记忆性”被大脑封锁，因为大脑认为返回到这些消极的形象中去是不愉快的。

4.1.12 夸张(Exaggeration)

在你所有的记忆形象中，夸大尺寸（大或小）、形状和声音都可以起到增强记忆的作用。



这些基本的记忆法则可用它们每个单词的首字母来记忆。依首字母出现的先后顺序排列组成词组：“SMASHIN' SCOPE”——它确证了你无限的记忆力。

4.2 关键记忆形象词

每种记忆方法都涉及关键词。这个词就是“关键记忆形象词”（即记忆关键词）。关键词是一个衣钩，在这个钩上你将挂上许多你希望你记住的内容。将这个关键记忆词特别设计成一个“形象词”，它必须能让使用这种记忆方法的人在头脑中产生一幅图画或一个形象。这就是“关键记忆形象词”。

4.2.1 “纯化”

当你通过使用本书下面章节所介绍的一些日渐成熟的记忆方法取得进步时，你就会认识到确保下面一点的重要性，即你在大脑中所建的图像中只含有你想要记住的内容，而且这些内容或词语必须与关键记忆形象联系起来。你的基本记忆形象与你希望记忆的事之间的联系要尽可能基本、单纯、简单。

通过下述方法可使记忆纯化：

NOTE

1. 把要记忆的事砸碎。
2. 把要记忆的事粘在一起。
3. 把要记忆的事按升序排列。
4. 把要记忆的事按降序排列。
5. 把要记忆的事相互穿插在一起。
6. 把要记忆的事相互进行替换。
7. 把要记忆的事放入新的情景中。
8. 把要记忆的事编织起来。
9. 把要记忆的事包装起来。
10. 让要记忆的事对话。
11. 让要记忆的事跳舞。
12. 让要记忆的事相互分享颜色、气味、动作。

到目前为止，你应该明白：这些由希腊人总结出来的、近2 000年来仅被看做是记忆窍门的东西，事实上是以人脑功能的实际工作方式为基础而创造出来的。古代人已经认识到了现在被认为属于大脑左边皮质功能的“词汇”、“顺序”和“数量”，以及属于大脑右边皮质功能的“想象”、“色彩”、“节奏”、“维度”和“幻想”等的重要性。

对于希腊人而言，摩涅莫辛涅是所有女神中最美丽的。证据是宙斯在她床上所花的时间比在其他女神或人身上所花的时间都要多得多。宙斯和她缠绵了九天九夜，结果是生了九个缪斯女神，她们分管爱情诗、英雄诗、赞美诗、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、历史和天文。因此，希腊人认为，能量（宙斯）注入记忆（摩涅莫辛涅）产生了创造力和知识。

他们是对的。如果你正确地使用记忆规则和技巧，不仅你的记忆将在各方面得到改善，你的创造性也会得到更大的发展。随着记忆和创造性的全面改善，你的总体智力和知识吸收能力将与之同步快速增长。你的左右脑功能将得到新的、强劲的、综合性的发展。

下章简述

下面的章节将带你从非常简单的入门级记忆方法逐渐进入更高级别的方法，包括思维导图法——记忆的太阳系中最为闪亮的恒星。这些方法将使你记住成千上万件事。为了帮你能保持将要获得的佳绩，最后一章将讲解如何使你的记忆维持较长的时间。

5 关联法

预览

在本章中，你就能体会到你的记忆力是可以提高的。而且通过改善记忆，你的想象能力和创造能力也会被释放出来。

NOTE



5.1 关联法

关联法是所有记忆方法中最基本的。它将为你非常容易地学会最高级的记忆方法奠定一个基础。这种基本方法是用来记忆一些项目比较少的清单，如购物单。在其中，每一项与下一项之间是通过连接或联想的办法相互关联的。使用这种方法时，你将用到下述 12 项记忆法则与之相配合：

感觉/感官

运动

联想

性

幽默

想象

编号

符号

颜色

顺序和/或次序

“积极”的形象

夸张

你也将用到下述 6 种感觉：

味觉

触觉

嗅觉

视觉

听觉

NOT

动觉/节奏

在利用上述各种法则和技巧时，你大脑的左右皮层将与各种感觉之间产生动态的关联，从而使大脑的整体功能得以增强。例如，想象一下要你去购买下列物品：

一个银制分餐勺
6只酒杯
香蕉
洗衣皂
鸡蛋
生物酶洗衣粉
牙线
全麦面包
西红柿
玫瑰花

为了避免到处乱找小纸片（大家要么自己这么做过，要么见过其他人绝望地在全身各个口袋中翻找那些遗失了的小纸条的滑稽样子），或者为避免用简单重复的办法记所有的事项而最终总会忘记两三项的情形发生，你可以简单地应用一下记忆规则来记忆这张购物单：

想象你正走出前门，并在操练令人惊叹不已的平衡游戏：嘴巴里含着巨大的银制分餐勺，牙齿咬着勺柄，你能尝到金属的味道并且感觉到金属的质感。

在长柄勺上平稳地放着6只非常美丽的水晶玻璃酒杯，这些杯子反射着耀眼的阳光，使你眼花缭乱。当你高兴地看着这些杯子时，你能听到它们撞击银勺的叮当声。随后，你走到大街上，踏上一根巨大的黄褐色香蕉，它像雪橇一样带着你嗖嗖地向前滑行。作为一个平衡高手，你一点也不担心会跌倒，于是你自信地把另一只

NOTE

脚向地面上放，结果发现自己踏上一块闪闪发光的白色洗衣皂。这即使对于一个高手来说也是太难了，因此你向后摔倒并坐在了一堆鸡蛋上。当你陷入鸡蛋堆中时，你能听到蛋壳的破碎声、看见黄色的蛋黄和溅得到处都是白色的蛋白，并感觉到有湿湿的东西渗到你的衣服里（见彩图 1）。

用想象能力去夸张任何东西，你应使时间加速，并想象：在两秒钟的时间内，你回到家，脱下衣服，用超级生物酶洗衣粉，即所谓的纯肥皂——它能让干净的水流出洗衣机，洗去你满是尘土和污垢的衣服。然后设想你自己再次走出前门。这次，你因为刚才的事故而稍感疲倦，于是就站在一根巨大的、用千万根牙线制成的绳子上，把自己向药店拉，那根绳子正好从你的前门连到药店。

正当你经过这番折腾后饥肠辘辘时，暖风送来一阵新鲜的烤全麦面包特有的浓烈香味。想象你自己正耸着鼻子深深地吸着这香气，心里非常想尝尝那新鲜的烤面包，口水都流出来了。当你走进面包店时，你惊讶地发现在面包师的架子上，每个面包里都塞满了红光闪闪的西红柿，这是面包师为新的饮食时尚而想出来的最新创意。

当你走出面包店，嘴里大嚼着你的西红柿全麦面包时，你看见了一个生平见过的最性感的人，她正以最令人着迷的步姿在路上走着（实际上是让你从这个人身上继续往下想象）。你的直觉告诉你：马上给她买些玫瑰。于是你一头钻进了最近的、专卖玫瑰的花店，一口气买了很多玫瑰。绿的叶，红的花，拿着花的感觉、被刺扎到的感觉以及玫瑰花本身的香味等等——这一切都令你迷醉。

当你看完这个幻想作品后，闭上眼睛，并把你刚看完的形象故事从头到尾回忆一遍，如果你认为你已能记住购物单上的 10 件东西，请在下面的横线上填好答案。如果你做不到，请再读一遍，并认真地在你大脑内的屏幕上按顺序想故事中的每件东西。准备好后再试着填一下。

NOTE

5.2 记忆测试

在这儿写出你必须购买的10件东西：

____

____

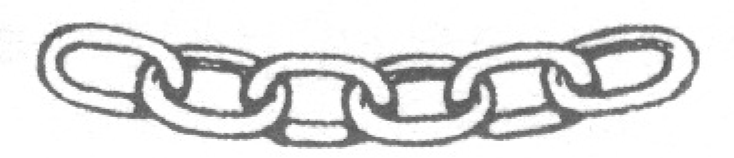
____

____

____

____

如果你得了7分或7分以上，对于记这样一张表格来说，你的得分数已经是百里挑一了。并且你现在已经使用了最基本的、可以打开你大脑无限记忆潜力的钥匙。



下章简述

用两张你自己设计的表来练习关联法，要保证你用上了所有的记忆规则。要记住：越具有想象力、越可笑、越感性，就越容易记住。当你用关联法做过一些练习后，再转向下一章的学习。

6 数字—形状法

预览

在第 5 章介绍的关联法中用到了除数字和次序外的各种记忆法则。现在，让我们一起进行衣钩记忆法的初步学习吧。

NOTE



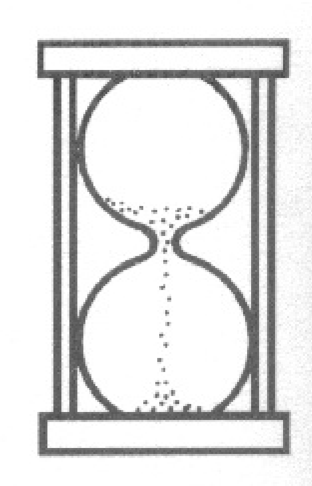
6.1 衣钩法

衣钩法与关联法不同。关联法中用到的一系列特别的关键记忆形象是不变化的，你用它们将你要记住的每件事连接、联系起来。而衣钩法则更像一个有一定数量挂衣钩的衣柜。挂衣钩本身是不会改变的，但挂在上面的衣服却是可以随意改变的。在作为衣钩法入门的数字—形状法中，数字和形状就代表了挂衣钩，你想记住的事项就成了要挂在上面的衣服。这是一个简易的方法，只用从 1 到 10 这几个数字。

最好的方法是自己创造出来的而不是别人提供给你的。这是因为人们的想法各不相同，而且人们可能产生的联想、连接和形象也各不相同。经过你自己创造性的思维过程所产生的联想和形象将比任何“灌输”的东西保持得更长久，也更有效。因此，我将详细地解释，你如何才能构建一种自己的方法并给出一些实际应用的例子。

在数字—形状法中，你要做的就是考虑从 1 到 10 中的每个数字的“形象”，由于图像和数字二者具有相似的地方，因此每个图像都会让你记起与之相似的那个数字。例如，为了使你的任务更容易完成一些，大多数人把天鹅作为数字 2 的数字—形状记忆关键词，因为数字 2 的形状像一只天鹅；同样，天鹅看起来也像一个有生命的、优雅的数字 2。





在数字—形状法中，那些看起来像数字的形象被当做挂钩或者是钩子，在挂钩上连接着你想要记住的事项。例如，数字 2 的通用关键形象是一只天鹅。

NOTE

下面列出了数字 1 ~ 10，每个数字后面留着一个空行，请你用铅笔填上你认为最合适代表该数字的物体的名称。当你选择这些词汇时，应尽量保证它们具有极佳的视觉形象、尽可能多的优美色彩以及蕴含基本的想象潜力。它们应该是这样一些图像：你能用 SMASHIN' SCOPE 记忆法则轻松愉快地将你想记忆的东西连接上去。

这儿有几个例子：

数字	数字—形状记忆关键词参考
1	牙刷、杆子、铅笔、钢笔、吸管、蜡烛
2	天鹅、鸭子、鹅
3	心、乳房、双下巴、屁股、鼹鼠丘
4	帆船、桌子、椅子
5	钩、钹和鼓、孕妇
6	大象的鼻子、高尔夫球棒、樱桃、管子
7	悬崖、钓鱼钱、回飞镖
8	雪人、小圆面包、沙漏、匀称的女人
9	气球和细木棍、网球拍、精子、蝌蚪、旗
10	球棒和球、桂冠和方柄凿

给你自己不超过 10 分钟的时间填好下面的表格，即使你觉得有些数字难以找到合适的图像词汇也不要着急，只需继续往下看。

数字　　选择你自己的数字—形状记忆关键词

1 ______________________

2 ______________________

3 ______________________

4 ______________________

5 ______________________

6 ______________________

7 ______________________

8 ______________________

9 ______________________

10 ______________________

NOTE

你现在已经形成了几个自己的数字形象，并看过了其他的一些提示。你应该为每个数字选择一个最佳的数字—形状关键记忆形象。当你做完这一步后，在下面的方框中为每个数字画出合适的图像（如果你认为自己不擅长艺术，不必烦恼，只是你的右脑还需要锻炼）。图像中用的颜色越多越好。

1

2

3

4

5

6

7

8

NOTE

9

10

在这一段结束后，闭上眼睛，在内心将1～10的数字形象依次过一遍。当你想到每个数字时，内心里应把它与你已选定的数字—形状关键记忆形象连起来，并用上各种记忆法则，特别是夸张、颜色和运动规则等。要保证你确实能在闭上眼睛后看见、听到、体验到、尝到或闻到它们。当你再次做完这个练习后，把数字按相反的次序再过一遍，并再次把它们与你选定的词语联系起来，要再次应用各种记忆法则。接下来，尽可能快地随机抽取一个数字，做一个游戏，看看与之相关的图像进入你的大脑到底有多快。最后把整个过程倒过来，在脑海里呈现各种图像，看看你把数字与它们联系起来能有多快。现在就开始做这个练习。

你已经练成了一种别人可能认为是很难的记忆技巧。你已经形成了自己的记忆和创造性想象的方法，它将使你受用终生，而且能将你左右大脑的特性结合起来。

这一方法简单而有趣，而且包括了主要的记忆法：**连接/联想/想象**。例如，如果你有一张列有10项需要记忆内容的清单，但你又不想只用前一章中的关联法，而是想按顺序、倒序和随机的顺序都能记住它们，那么，数字—形状法就能轻松地帮你解决这个难题。

假设你希望记住下面这张表：

1　交响乐

2　祈祷

3　西瓜

NOTE

4 火山

5 摩托车

6 阳光

7 苹果饼

8 花

9 太空飞船

10 麦田

要以随机顺序记住这些东西的话，你只需把它们与合适的数字—形状关键记忆形象联系起来。正如用关联法及其他各种记忆法一样，始终都要运用记忆法则，越富于想象记得就越好。给你不超过3分钟的时间用数字—形状法记住这10件东西，然后填好下列答卷。将你的数字—形状形象关键词（即衣钩词）和你要用数字记住的每样东西都填入答卷。如果你感到有信心，现在就开始；如果没有信心，你可以先看看表格下面的一些例子以便从中得到一些帮助。

	衣钩词	事项
1	________	________
2	________	________
3	________	________
4	________	________
5	________	________
6	________	________
7	________	________
8	________	________
9	________	________
10	________	________

为了指导那些做这一练习时感到有点困难的人，下面的例子给出了一些把需要记住的事项与数字—形状关键记忆形象联系起来的方法：

NOTE

1 对于**交响乐**，你可能会想到一位乐队指挥正用一支巨大的**画笔**狂热地指挥着，大多数音乐家们的身上都被溅上了颜料；或者你会想到所有的小提琴手正在用吸管演奏着小提琴。无论你想象的图像是什么，都应该用上各种记忆法则。

2 “**祈祷**”是一个抽象词。人们常错误地认定抽象词汇难以记忆。事实上只要使用的记忆技巧得当，正如你已经发现的那样，记忆抽象词汇并不难。你要做的就是赋予抽象词汇以具体的“形象”。你可以想象**天鹅**、鸭子或鹅向上展开翅膀——就像祈祷者的手一样；或者在你想象的教堂中挤满了天鹅、鸭子或鹅，它们正由一只鸟牧师引导着进行祈祷。

3 很容易！

4 你会想到海洋中巨大的**火山**，看见它在你的**帆船**下面猛烈喷射着红色的岩浆，火山产生的嘶嘶作响的蒸汽把你的帆船顶起，脱离了水面；或者你可以把火山缩小并放在你要坐的椅子下面（你一定会感觉到火山的存在）；或者想象一张大山一样的桌子，其下面是蓄势待发的火山。

5 一个巨大的**钩子**可能会从天而降，把你和**摩托车**一起从急驰的路上吊起来；或者你骑在摩托车上，伴随着令人难以忍受的噪声冲进了一家乐器店撞响了钹和鼓；或者想象一个肚子很大的孕妇两腿分开地坐在摩托车上。

6 **阳光**正从**大象的鼻子**中流出来；或者你把高尔夫球棒有节奏地抛向空中，阳光缠住了球棒并把它拉向太阳；或者阳光像一束激光一样照到一颗樱桃上，使它在眨眼工夫长得

NOTE

十分巨大，并且可以想象你吃樱桃时的味道，感觉到樱桃汁慢慢流过你的下巴。

7 想象巨大的**悬崖**实际上完全是用**苹果饼**堆成的；或者你的鱼钩钩住的不是鱼，而是一个弄脏了的、湿透了的但味道仍然很美的苹果饼；或者你的回飞镖能飞出很远的距离，扎入了一个像山一样大的苹果饼而没有能回到你手中，留给你的只是苹果的香味和饼屑。

8 你的**雪人**全部是用精美的粉红色的**花**装饰起来的；或者从你的沙漏里漏下的不是沙而是亿万朵缓缓落下的细小的花；再或者，一个身材匀称的女人正挑逗地走过撒满齐腰深落花的田野。

9 你可将**太空飞船**缩小并把它塞入一个**带着细木棍的气球**里；或者把它进一步缩小，使它像一个使卵子受精的精子；或者想象飞船的前部插了一面巨大的旗子并飞离了地球的大气层。

10 当**球棒**击**球**时，你感觉到了球棒上的振动，你看到球飞过广阔无垠的、有节奏地起伏着美丽金色麦浪的**麦田**；或者你想象那些愚蠢透顶的家伙们四处挥舞着桂冠和方柄凿走在无尽的、长满麦子的田野里。

当然，这些只是一些例子，它们运用了建立最有效记忆连接所必需的夸张、想象、性和创造性思维。像关联法一样，自我练习是很重要的。建议在进入下一章的学习之前，至少应该进行一次自我测试。

自我检查的最好方法是和家人或朋友们一起做测试。请他们随意列一张包含 10 项内容的表，然后读给你听，请他们在每念完一项后停顿 5 ~ 10 秒钟。在他们给你念这些需要记忆的事项时，你应该立即在它们的基础上尽可能做最为狂乱、色彩最为斑斓的夸张，

NOTE

然后把图像投影到你大脑内部的屏幕上，并把这些图像固定下来。你（和他们）将为自己能轻易地记住这些事项而感到惊奇，当你能够颠倒顺序或随机地重复这些事项时，给人们留下的印象将会更深刻。

别为把新的表与原来的表搞混淆而着急，正如本章开头时提到的那样，这种特定的衣钩法可以被看做是挂衣钩，你可以简单地取下一件外衣（联想）并挂上另一件衣服。

在下一章里，我将介绍关于数字 1～10 的第二种方法：数字—韵律法。这两种方法结合起来，将使你能像刚才记住 10 项事物一样，轻松地记住有 20 项事物的表。在接下来的章节里，将介绍一些更精妙的方法，它们能帮你记住可扩展到数千项事物的表。建议将这些方法用于长期记忆，专门记那些你希望长期保存记忆的事情。你刚学过的数字—形状法和将要学到的数字—韵律法适用于短期记忆，有利于记忆那些你希望只保留几个小时的事。

下章简述

在进入到下一章的学习之前，给自己一天的时间来把已经学过的技巧用熟。

7 数字—韵律法

预览

你会发现，数字—韵律法特别容易学，因为它的规则与数字—形状法完全相同。像数字—形状法一样，它也能用来记住一些只需在你的记忆中储存较短时间的小的事项表。



NOTE



7.1 数字—韵律法

像前一章一样，在本方法中用到了数字1～10，但这次不是用代表数字形状的关键记忆形象，而是设计了一些发音与数字相似的词作为关键记忆形象词。例如，大多数人记忆数字5的关键韵律记忆形象是蜂房[①]，他们所用的图像既可以是一个巨大的飞舞着遮天蔽日怪蜂的蜂房，也可能是只有一个小蜜蜂的微型蜂房。

与关联法一样，应用数字—形状法时，很重要的一点是要应用记忆法则，尽可能地使每个图像更富于想象的空间、更多姿多彩并且更感性化。像前面一章中一样，下面有一张列有数字1～10及有空行的表，请用铅笔填上你认为能对每个数字产生最佳想象的韵律形象词，要确保这些形象都是很好的记忆钩子。你可从下一页底部所列的表中选择一些韵律形象词。

到目前为止，你的联想和创造性思维能力应该已经得到提高，这样，给你6分钟而不是先前的10分钟的时间，写出你首选的关键记忆形象词。

数字	选择自己的数字—韵律形象词
1	______
2	______
3	______
4	______
5	______
6	______
7	______

① 英文数字5为five，蜂房为hive，两个词发音相似。——译者注

NOTE

8 ______

9 ______

10 ______

像前面一样，我将提供一些常用的可替换的形象词供参考。

从下面这些词汇和你自己的关键韵律形象词中，为1~10的每个数字选择一个最合适的关键词：

数字	数字—韵律形象词参考
1（one）	**Bun**，sun，nun，Hun，run，fun
2（two）	**Shoe**，pew，loo，crew，gnu，coo，moo
3（three）	**Tree**，flea，sea，knee，see，free
4（four）	**Door**，moor，boar，paw，pour
5（five）	**Hive**，drive，chive，dive，jive
6（six）	**Sticks**，bricks，wicks，kicks，licks
7（seven）	**Heaven**，Devon，leaven
8（eight）	**Skate**，bait，gate，ate，date
9（nine）	**Vine**，wine，twine，line，dine，pine
10（ten）	**Hen**，pen，den，wren，men，yen

选好最合适的关键韵律形象词后，在下面的方框中画出相应的图像，要尽量使用更多的想象和色彩。

1　　　　　　　　2

NOTE

3

4

5

6

7

8

9

10

看完上面一段后，用你所选的关键韵律形象进行自我测试，闭上眼睛，回想 1～10 的数字，把你为每个数字选定的关键韵律形象清晰而形象地呈现在脑海中。开始按从 1～10 的顺序进行；然后按倒序再来一次；接下来按随机顺序再回忆一遍；最后，让图像“蒸发”掉，并把数字与关键记忆形象词直接联系起来。做各种练习时，要重复做，一次会比一次快，直到你想起某个数字就会在脑海

NOTE

中产生相应的图像。做这个练习至少需要 5 分钟，现在开始。

现在你已掌握了数字—韵律法，它的用法与数字—形状法完全相同。

学会了这两种方法之后，你不仅有两种独立的、记住 10 项事物的方法，而且也自然形成了一种使你以顺序、倒序及随机次序记住 20 项事物的方法，你要做的是用这两种方法的一种来代替数字 1 ~ 10，用另一种方法代表数字 11 ~ 20。现在选定你要用哪种方法对应 1 ~ 10，用哪种方法对应 11 ~ 20，并立即试验！

给你约 5 分钟的时间记忆下面的内容，时间到了，就按要求完成下面的记忆测试题。

1	原子	11	闪光
2	树	12	加热器
3	听筒	13	铁路
4	沙发	14	打火机
5	胡同	15	疣
6	瓦片	16	星星
7	挡风玻璃	17	和平
8	蜂蜜	18	按钮
9	刷子	19	童车
10	牙刷	20	泵

7.2 数字—形状法和数字—韵律法记忆测试

下面有 3 列，每列 20 个数字：第一列按顺序排列，第二列按倒序排列，第三列按随机顺序排列。请根据你刚才记的内容填好每一列，填好一列后用手或纸盖住再做下一列。3 列都填完后，计算一下你的得分（最高分为 60 分）。

NOTE

1 ______	20 ______	11 ______
2 ______	19 ______	15 ______
3 ______	18 ______	10 ______
4 ______	17 ______	3 ______
5 ______	16 ______	17 ______
6 ______	15 ______	20 ______
7 ______	14 ______	4 ______
8 ______	13 ______	9 ______
9 ______	12 ______	5 ______
10 ______	11 ______	19 ______
11 ______	10 ______	8 ______
12 ______	9 ______	13 ______
13 ______	8 ______	1 ______
14 ______	7 ______	18 ______
15 ______	6 ______	7 ______
16 ______	5 ______	16 ______
17 ______	4 ______	6 ______
18 ______	3 ______	12 ______
19 ______	2 ______	2 ______
20 ______	1 ______	14 ______

你的得分：______

7.2.1 如果做得不理想……

几乎可以肯定你的记忆力会比第一次测试时有所改善，但你也可能感到在某些联想方面还有困难。请检查这些比较“弱”的联想，并找出失败的原因。这些原因通常是：你不喜欢联想；联想太相近或相似；不够夸张、没有想象力；色彩不够丰富；运动、动作

NOTE

不够多；连接太牵强；不够感性以及不够幽默。要有信心，事实表明：练习得越多，那些“弱”的连接将会成为历史。今天和明天任何时候都可以进行自我测试。尽量多请一些朋友或熟人来向你挑战，请他们列出表来让你记忆。

毫无疑问，在头几次的尝试中你会犯一些错误，但即使这样你的记忆力也会远远超出平均水平。要把你所犯的错误看成是检查并强化记忆中薄弱环节的契机。只要你坚持下去，你就会毫不犹豫地烧掉前面给你的表，并且不会担心失败，你也就能自信地将这些方法用于娱乐、实际工作、学习和锻炼你的整体记忆。

当你的技巧纯熟后，要不断地将你生活中发生的不同的事列进一张表中，然后用你现在正在学的方法记住它们。

下章简述

下一章你将学习一些基本的记忆方法，它们是由罗马人——有历史记载以来最早的记忆大师所发现和使用的方法。

8 罗马房间法

预览

罗马人是记忆技巧的伟大发明者和实践者。他们在记忆术上广为人知的贡献就是著名的罗马房间法。

NOTE



8.1 罗马房间法

罗马人轻而易举地创立了这种记忆方法。他们想象出房屋和房间的入口后，用尽可能多的物品和各式家具塞满房间——通过关联形象把每件物品和每件家具与要记忆的事物联系起来。罗马人特别小心，尽量不使他们的房间变成思维的垃圾堆。使用这种方法最重要的是精确和次序（你的左大脑皮质的特征）。

例如，罗马人可能这样“建造”了他的假想入口和房间：前门两边有两根巨大石柱，大门上有一个雕成狮头状的门把手；紧靠门的右边有一座精美的希腊雕像；雕像旁可能有一个大沙发，上面铺着罗马人所猎获的动物毛皮；一株开花的植物紧邻着沙发；在沙发的前面有一张巨大的大理石桌子，桌子上放着酒杯、盛酒的容器和一盆水果等。比如说，罗马人要记住下列事情：买一双凉鞋、磨剑、买一个仆人、照料他的葡萄藤、擦亮头盔、给小孩买礼物，等等。他会简单地想象：有这样一个房间，其入口处的第一根柱子上装饰着成千上万的凉鞋，鞋上的皮革闪着亮光，散发着令人愉快的味道；他在右边的柱子上磨剑，他能听到磨剑时的刮擦声，还能感觉到刀刃变得越来越锋利；他的仆人骑着一头咆哮的狮子；精美的雕像上缠满了葡萄藤，藤上结满了甜美的葡萄，馋得他直流口水；他的头盔中种着开花的植物；他坐在沙发里，怀里抱着一个孩子，他准备给这个孩子买件礼物（见彩图2）。

罗马房间法特别适合于用来检验大脑左右皮质功能及各种记忆方法的应用情况，因为这种方法既需要精确的结构和次序，也需要大量的想象和感性的联想。这种方法的好处就是提供了一间完全是想象出来的房间，你可把任何奇妙的东西放进去，如各种各样让你感官愉悦的东西，各式家具以及你在现实生活中一直想拥有的艺术品等，同

NOTE

样，你爱吃的食品、喜爱的装饰也可以装进这个房间里。使用这种方法的另一个好处是，如果你开始想象自己拥有房间中的某些东西时，你的记忆和创造性的思维将按照能实际取得这些东西的方式协调运动起来，从而使你最终拥有这些东西的可能性大大增加。

罗马房间法消除了对想象的限制，让你能想记多少就记多少。在下页，迅速地记下你最先想到的应放入你房间里的东西，以及你对房间的形状和设计等的想法。做完这些后，在后面画出你理想中的记忆房间，无论是艺术家式的绘画，还是建筑师式的平面图、效果图都行，并在要布置及装饰的物体上标上名称。

首先为你要记忆的事项选择 10 个特定的位置，然后将这一数字扩大到 20、30、50 等，然后再在你的房子（城堡、乡村、城市、国家、银河或宇宙）中增加房间的数量。许多人发现这是他们最喜欢的方法，他们用一张巨大的纸列出几百件需要放入记忆房间的东西。如果你也想这样做的话，那就开始动手吧！

当你完成这个任务后，在你的房间里做一次“精神漫步”，用你大脑皮质的整体功能去精确记忆房间里每一件东西的顺序、位置和数量，并用各种感官去感知色彩、味道、感觉、气味以及房间里的各种声音。



大脑先生

第一位和连续 6 次世界记忆力冠军得主多米尼克·奥布莱恩，在记忆比赛时用的就是这样一些罗马房间、路线和记忆地图。

下章简述

像前面学习各种记忆法一样，用罗马房间法做记忆练习时，既要单独做也要和朋友们一起做，直到熟练为止。

罗马房间：最初的想法



记忆房间

9 字母法

预览

9.1 字母法

字母法是最后一种衣钩法，它在结构上与数字—形状法和数字—韵律法类似，唯一不同的是，字母法不是用数字而是用字母做“钩子”。



NOTE



9.1 字母法

像其他的记忆方法一样，字母法也要用上各种记忆法则。构建字母记忆法的规则很简单：选一个关键记忆形象词，这个词起始音节的发音要和与之相对应的字母的发音相同，而且这个词要易于记忆。如果你为一个字母想到了几个词，请选用词典中最先出现的那个词。例如，字母 *L* 可选 *el*astic、*el*egy、*el*ephant、*el*bow、*el*m 等。查词典时，最早出现的是 *el*astic，因此你应选用这个词。之所以采用这一规则，是因为如果你万一忘记了某个字母的关键记忆形象词，马上就可以根据字母的顺序迅速地回想起正确的关键词。在前面所给的例子中，如果你忘记了字母 *L* 的字母形象词，你应该试试 *ela*，那么你就可以迅速回忆起 *ela*stic。

构建字母法的另一项原则是，如果字母发音本身就是一个单词（如字母 *I* 的发音构成单词 eye；*J* 构成 jay，一种鸟），那么就选用这个单词来做该字母的关键词。在某些情况下，可用有意义的首字母来代替复杂的单词——如 U. N.（联合国）等等。

下面列出了字母表的所有字母，请按你已熟悉的规则构建自己的字母法，在参看过后面的表后，用铅笔填上你自己的字母形象词。

字母	字母形象词
A	____________________
B	____________________
C	____________________
D	____________________
E	____________________
F	____________________
G	____________________

NOTE

H ________________

I ________________

J ________________

K ________________

L ________________

M ________________

N ________________

O ________________

P ________________

Q ________________

R ________________

S ________________

T ________________

U ________________

V ________________

W ________________

X ________________

Y ________________

Z ________________

现在你已经完成了初步设定关键词的步骤，请重新检查字母形象词，要确保你能根据字母或字母所组成的单词的发音记起字母形象词，而不仅仅是记起字母本身。例如，ant、bottle、case、dog 和 eddy 就不是正确的字母形象词，因为它们的第一个音节的发音与字母表中对应字母的发音不同。对自己的形象词做过检查后，就可与下面推荐的表进行对比，并最终确定自己的字母形象词表。

A Ace 扑克牌中的 A

B Bee 蜜蜂（字母读音本身就构成一个单词，

NOTE

		无论在什么情况下都应该选用这个词）
C	Sea	海（同上）
D	Deed	行为（合乎规则，虽然有人偏爱首字母 DDT）
E	Easel	画架
F	Effervescence	沸腾
G	Jeep	吉普（或 jeans，牛仔裤）
H	H-Bomb	氢弹
I	Eye	眼睛
J	Jay	松鸦
K	Cake	糕点
L	Elastic	有弹性的（或 elbow，肘）
M	MC（emcee）	司仪
N	Enamel	珐琅（或 entire，全部的）
O	Oboe	双簧管
P	Pea	豌豆
Q	Queue	队列
R	Arch	拱形物
S	Eskimo	爱斯基摩人
T	Tea	茶（或 T-sqare，T 形广场）
U	Yew	紫杉木
V	Vehicle	交通工具（或 V. P.）
W	WC	洗手间
X	X-Ray	X 射线
Y	Wife	妻子
Z	Z-Bend	Z 型弯

现在作出最后选择，并画出相应图像：

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

NOTE

NOTE

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

NOTE

U

V

W

X

Y

Z

画完字母形象词的图像后，像前面学习其他方法一样，准确地回忆一遍，把这些图像按顺序、倒序和随机次序在脑海里显现出来。同样，你应该先单独练习，然后与家人和朋友一起练习这种方法。

下章简述

现在你已经学习了记忆方法入门级的、基础的关联法和衣钩法。从现在开始，除了下一章将要对这些概念加以简单的总结外，你将要学习更高级、扩充性更强、更加精妙的方法。这些方法能帮你记住日期、笑话、语言、要考试的知识、名字、面孔、书、梦以及数百乃至数千项的记事表。

10 如何将所学知识扩大一倍

预览

现在，你已学过了 5 种记忆法：关联法、数字—形状法、数字—韵律法、罗马房间法和字母法。

NOTE



10.1 如何将所学知识扩大一倍

每种记忆方法既可单独使用，又可与其他方法结合起来用。而且，假如你有一些事需要在一年以后把它们回忆起来，那么你可以选一两种方法建立一个“永久的记忆库”。

然而，在转到那些可记忆更多内容的方法之前，我想介绍一种既简单而又令人着迷的方法，它能让你立即将到目前为止所学的各种方法的效能增加一倍。当你用一种方法记住某件事后，又想再加上联想，你只需回到方法开始时，像你通常那样准确地想象你的联想词就可以了，要注意的是，必须想象这些联想词好像被封冻在一个巨大的冰块中。这种简单的视觉化记忆技巧将极大地改变你已形成的联想图像，并在你原来的框架中加入新的想象内容，从而使你记忆的效率增加一倍。

例如，假如你用数字—形状法选择的第一个关键词是画笔，你就应该想象这支画笔要么是埋在巨大的冰块的中间，要么是从冰块的棱上或边上突出来。如果你在数字—韵律法中选用的第一个词是bun（小圆面包），那么你可以想象，一个热的面包使冻住它的冰块开始融化。如果你在字母法中所用的第一个词是ace，那么你可以想象，一张巨大的扑克牌冻在一个六面体冰块的中间或者是当做六面体冰块的一面。因此，假如你使用“第二”字母法（扑克牌被冻在一块巨大的冰块中）要记的第一项是鹦鹉（parrot）。你可以想象鹦鹉撞碎冰块，穿过冰块中心的红心、黑桃、梅花或者是方块，伴随着咯咯呱呱的叫声和噼噼啪啪的爆裂声。

下章简述

现在，你已有能力记忆那些随机的关联事项、两套各有10项内容的表单、大量排好序的事项（罗马房间法）和26个排好序的事项。而且你还可以立即用“冰块”法使各种方法的效能翻一番。

11 记忆节奏

预览

除了贯穿本书的 SMASHIN' SCOPE 记忆法则外，你还需掌握以下两方面的知识：（1）学习期间的记忆；（2）学习后的记忆。如果你掌握了这两方面的知识，你在接受信息的过程中记忆效率将会翻一番。如果坚持运用这些方法，在你吸收完全部信息后，你的记忆效率会在这个基础上再翻一番。

NOTE



11.1 学习期间的记忆

为了让你清楚地了解记忆节奏在标准学习期间所起的作用，请认真按下述指令即刻体验一下“学习期间的记忆”：阅读下面一长串的单词，每次只看一个词，不用任何记忆方法或技巧，也不往回看任何单词。这个过程的目的是测试你在没有使用任何记忆法则的情况下到底能记住多少单词。你在看这一长串单词时，试着按顺序记住尽可能多的单词。现在开始看下面的单词，然后在11.2中自我测试一下。

was
away
left
two
his
and
the
far
of
and
that

the
of
beyond
Leonardo da Vinci
which
the
must
and
of
could
the

range
of
and
and
else
the
walk
room
finger
small
change



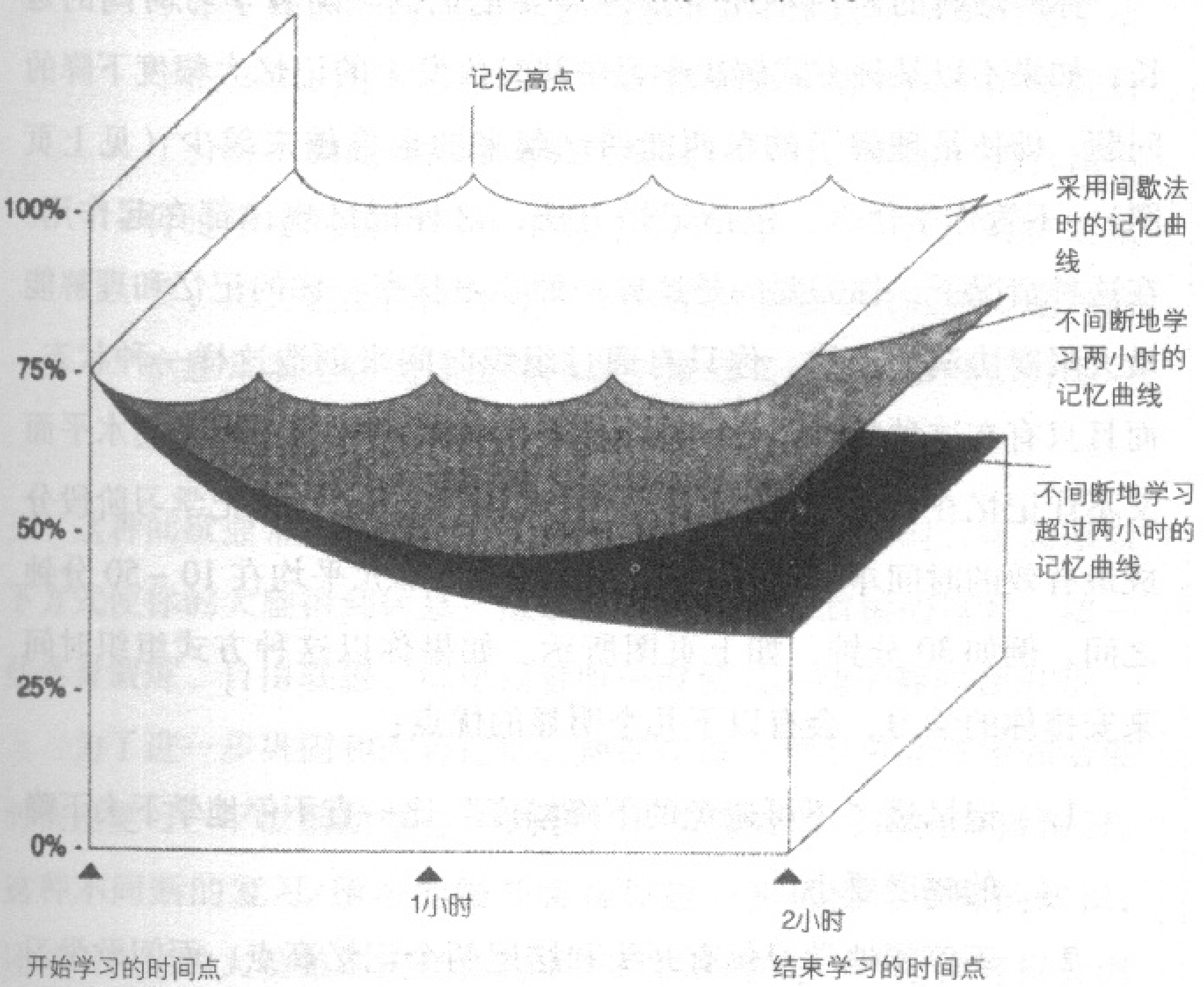
11.2 学习期间的记忆测试

现在你已看完了上面的词汇表，请写下你记住的单词：

NOTE

现在马上检查一下你的记忆，看你是通过什么方式记住上面的单词的。一般来说，人们在学习时比较容易记住开头和结尾的单词、内容彼此相关的单词以及某些具有特征的单词。

在本次测试中，人们往往记住了开头的3~5个词，最后的2~3个单词，and、of、the（因为重复和相互关联而容易被记住）以及Leonardo da Vinci（因为它很突出）。此外，人们还会记住表中使他们产生了特殊联想的单词和与个人相关的单词。



学习期间记忆高点图

NOTE

重要的是看看没记住的单词：所有不在学习时间段的开头或结尾、不能和其他单词产生联想的以及那些不突出的词。一般情况下，这意味着学习期间的中间部分内容最容易遗忘。由于以上这些测试都与你自己的安排及时间有关，所以请你根据实际情况回答以下问题：如果你研究一篇生涩的文章达 40 分钟之久，觉得自己读不太懂，同时也注意到最后 10 分钟时理解能力开始好转了，那么你会选择：（a）立即停止研究并想到：既然情况开始好转了，可以休息一下；还是（b）趁理解力开始好转，继续研究，直到又读不懂时再中断？

多数人会选择后者，并认为：只要他们的理解能力没有问题，学习和记忆的效果也会很好。然而，从你刚才测试结果以及从你个人的经验可看出：理解和记忆并不完全是一回事。它们在数量上存在着巨大的差异，而造成这种差异的因素是你对时间的安排和管理。

你所理解的东西不完全是你需要记忆的。随着学习时间的延长，如果不以某种方式解决学习中间时段发生的记忆大幅度下降的问题，即使是理解了的东西能回忆起来的也将越来越少（见上页图）。不管你学什么，包括记忆方法，这种记忆规律都在起作用。在这种情况下，你需要的是这样一种学习状态：你的记忆和理解能最大限度协调地工作。你只有通过组织时间来创造这样一种状态，而且只有在这种状态下，你学习的理解力才能保持在较高的水平而又不让记忆在中途下降得太多。要实现这一点，只需把学习阶段分成最有效的时间单元就可以了。每个时间单元平均在 10 ~ 50 分钟之间，例如 30 分钟，如上页图所示。如果你以这种方式组织时间来安排你的学习，会有以下几个明显的优点：

1. 记忆量“不可避免的下降幅度”比一直不停地学下去下降的幅度要小。
2. 不停顿地学习仅有开头和结尾两个记忆高点，而间歇学习

法则可有多达 8 个“开头和结尾”记忆高点。

3. 采用了间歇法，你将获得比不停顿学习时更多的休息时间。这种休息的好处是：记忆和理解的功能都更容易得到发挥并且更有效。

4. 安排了停顿时间，你不光得到了休息，而且会记忆更多按阶段时间学习的内容。你会感觉在新的学习时间单元中，理解力更强，这是因为你已经有了牢固的基础，在此牢固基础上你能发现和联想到新的信息。不间断地学习除了使人感到更加疲劳外，对所学内容的记忆也会减少，这种不良学习习惯会导致所学过的知识的逐渐萎缩而“消化不良”的信息却以惊人速度增长，新旧知识之间的连接变得越来越脆弱。

5. 与常识相反，当你休息时，对所学内容的记忆量是上升而不是立即下降的，这种上升是由于在休息期间你消化了所学的知识，你的左、右大脑无意识地自动对这些信息进行了分类。因此当你在间歇后继续学习时，实际上拥有比不停地学习时更多已经消化了的知识。这最后一条特别重要，因为它能消除你可能体验过的深深的内疚感。这种内疚感常发生在当你虽然间歇下来却又认为应继续坚持学习的时候。

这种间歇通常不应长于 2 ~ 10 分钟，在每次间歇时，可采用以下方式使你的大脑得到休息：散散步、喝点不含酒精的饮料、做一些体育锻炼、自由联想、沉思或者听一段使人心情平静的音乐等。

为了进一步巩固和改善记忆，建议在每一学习单元开始和结束时快速复习一下以前所学过的内容，并对将要学习的内容做预习。这种不间断的复习/预习的循环将帮你进一步巩固已掌握的知识，还可以让你的大脑做好接受新的学习目标的准备，并让你有机会浏

NOTE

览你将在整个学习期间会遇到的关键性问题。这种学习方式会增加你的自信心，使你获得进步和成功。

把你已经掌握的，关于学习期间记忆力会随时间推移而呈节奏性变化的知识与记忆法则结合起来，加上创造性的想象，你将在整个学习过程中形成富于想象力的关联和联想。这样就可以把学习中记忆力下降的地方逐渐“填平”，使记忆过程趋于一条直线。



11.3 学习后的记忆

一旦你在学习期间使记忆很容易地发挥了良好的作用，那么你也应该同样保证学习之后的良好记忆，这也非常重要。学习后的记忆模式有两种“意想不到的情况”：第一，在学习结束后最初几分钟内你能保留所学过的很多知识；第二，你会在学习后的 24 小时之内忘掉 80% 的学习内容的细节（你可利用这种陡然的跌落把“记忆外衣”从“记忆挂钩”上取下来，就像第 6 章所讨论的那样）。第一种情况中的记忆上升是有利的，所以应该充分利用；而第二种情况中的记忆下降则是灾难性的，所以你必须千方百计阻止它。既保持上升又能防止下降的方法就是重复复习。

如果你不间断地学习了一个小时，那么学习后的记忆高点大约在 10 分钟之后出现。这一高点是你首次复习的理想时间。复习的作用是加深所学知识在头脑中的印象，使它更“牢固”。如果你在第一个高点复习，回忆的曲线图就会改变，你就会记住而不是忘记学习内容的细节，就像 93 页的图所显示的那样。例如，你已学习了一小时，你的第一次复习时间应在 10 分钟以后，第二次复习应在 24 小时之后。此后，你的复习应按 93 页图所示进行。一般来说，复习的时间可以按日历时间单位来安排，也就是按天、星期、月、年等。因此，你的复习时间应安排在一天以后、一个星期以后、一个月以后、半年以后，等等。

NOTE

每次复习只需很少的时间。第一次应该在学习后复习思维导图记忆笔记（见第 22 章）。一个小时的学习所需的复习时间不超过 10 分钟。从第一次复习开始，以后每次复习应该快速记下你记忆中最感兴趣的基本信息，然后把你的快速笔记与你正常状态下的笔记进行对比。将忘掉的东西补上，把两次复习之间所感受和认识到的新知识加到思维导图的旁注中去。采用这种方法，就可以保证你能记住你想长期使用的所有信息。

将坚持复习的人的记忆与不复习的人的记忆进行对比就会发现，不复习的人总是不断地存入信息、忘掉信息，他们总是觉得很难记住，也很难吸收新的信息，因为他们记忆量太少，形成和积累不了理解新信息所需的背景知识。在这种情况下，他们总是觉得学东西很难、记忆也丢三落四，整个学习、理解和回忆过程也就变得索然无味、格外艰难。

而经常复习的人，由于不断地积累日益增加的信息，因而接受新的信息就变得很容易。这样就形成了学习、理解和回忆互相促进的良性循环，从而使整个学习过程变得越来越容易。



令人惊异的是，你学的越多就越容易学到更多的东西。这就像《圣经》里所说的一样："凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的那么一点点也要夺过来。"

这种关于学习后回忆的知识也可应用于我们目前对待思维能力（尤其是记忆力）随年龄增长而下降这一现象的态度。各种统计资料表明，人类过了 24 岁以后，随着年龄的增长，记忆力变得越来越差。这些发现尽管看上去理由很充分，但存在一个重大的错误。

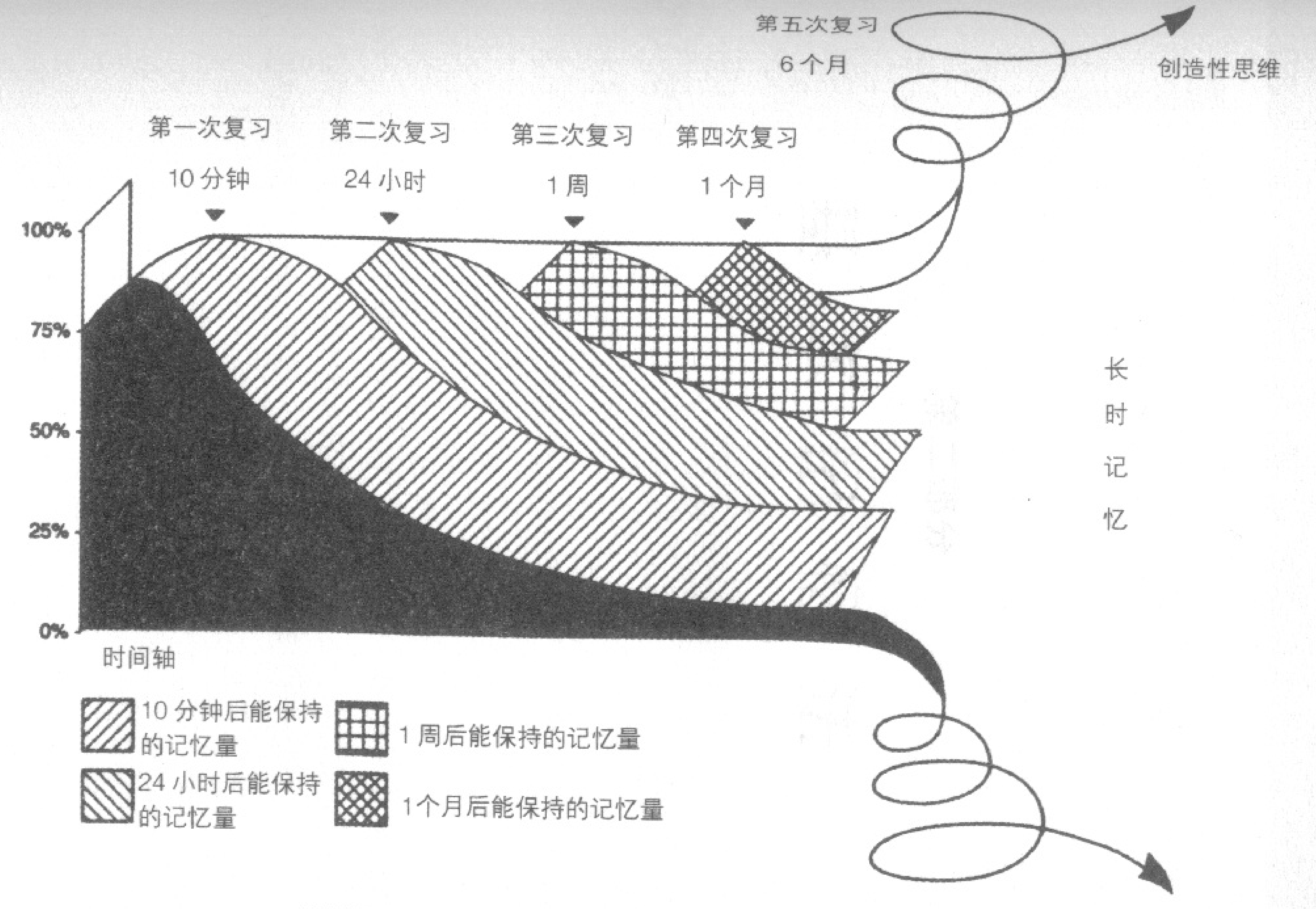
NOTE

他们调查的对象是那些不懂和不重视记忆原理的人。换句话说，那些显示人的记忆力随年龄增长而下降的实验的研究对象，是那些不复习他们所学的知识、不知如何使用记忆法则的人。他们因此也就成了《圣经》中所说的第二种人。

最近对那些懂得记忆法则并能在学习中或学习后正确地掌握自己的记忆节奏的人进行实验研究，所得出的结论与前面的结论完全相反。只要你不断地使用你左脑的数字、语言、分析、逻辑和序列等能力，同时又不断地开发你右脑的节奏、音乐、想象、色彩和空间等能力，并按记忆法则和记忆时间节奏不断进行自我完善，你的记忆能力非但不会随年龄增长而下降，反而会得到极大的改善。头脑中记忆的东西越多，就越容易与新知识建立起联想和想象的网络，因而记忆力和创造性也就会得到更进一步的提高。

下章简述

你记的东西越多，记忆给你的回报也就越多，而且是以复利的形式给予回报。



该图用以说明合理的复习节奏是如何使记忆量持续保持高水平的。

第二部分

基本记忆法

12 基本记忆法



预览

在你的思维变得越来越灵活，想象、联想、感觉和创造等能力也随之提高之后，就可以学习基本记忆法了，这是一种能帮你创造无限多的记忆方法的方法！

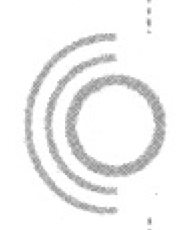
NOTE



12.1 基本记忆法

基本记忆法是自17世纪中叶，经斯坦尼斯劳斯·明克·冯·文斯欣（Stanislaus Mink von Wennsshein）引入的。300多年来人们一直在使用和改进这种方法。当时的记忆大师专门用它来突破先前那些虽然完善但又要受到很多限制的方法的局限。这些大师级的记忆者想要这样一种方法：它能让他们记住不仅仅只是超过10项内容的表单，而是想要多长就多长。同时希望这种方法能让他们记住数字、日期，并能够让他们以成千上万种具体方式对记忆进行排序组织。

这种方法的基本概念是：用不同的辅音或辅音字母作为特殊代码来代替数字0~9。



12.2 基本记忆法专用代码

数字=相关的代码

0 = *s*、*z*、软音 *c*

1 = *d*、*t*、*th*

2 = *n*

3 = *m*

4 = *r*

5 = *l*

6 = *j*、*sh*、软音 *ch*、*dg*、软音 *g*

7 = *k*、硬音 *ch*、硬音 *c*、硬音 *g*、*ng*、*qu*

8 = *f*、*v*

9 = *b*、*p*

元音字母 *a*、*e*、*i*、*o*、*u* 和字母 *h*、*w* 和 *y* 没有与之相对应的数字。在你随后就要创建的关键记忆形象词中，它们只当“空

NOTE

白”用。

下面有一些简单的记忆方法，可减少你记忆这些代码的麻烦：

0　字母 *s* 或 *z* 的发音与英语单词 zero（零）的首字母发音相同，o 是 zero 的最后一个字母

1　字母 *d* 和 *t* 都有一个向下的竖画

2　字母 *n* 有两个向下的竖画

3　字母 *m* 有三个向下的竖画

4　字母 *r* 是单词 four（四）的最后一个字母

5　字母 *l* 可以看做是罗马数字 50，或者是张开手的食指和拇指所构成的 *L* 型

6　字母 *j* 是数字 6 的镜像

7　字母 *k* 的大写字母由两个 7 构成

8　字母 *f* 的手写体有两个圈，与数字 8 有点类似

9　字母 *b* 和 *p* 都是数字 9 的镜像

像学习数字—韵律法和数字—形状法一样，你的任务是创建关键记忆形象词，该关键形象词应能立即并持久地与它所代表的数字连接起来。以数字 1 为例，你必须想出一个很形象的形象词，并且只含有 *d*、*t*、*th* 和一个元音。如：day、tea、toe 和 the。当回忆 1 的关键词时，比如说 day，你就会知道它只代表数字 1。因为这个单词中的辅音字母不能代表别的数字，而且在本方法中，元音字母不代表数字。

让我们看看另一个例子：如数字 34，按照本方法，用字母 *m* 代替 3，用 *r* 代替 4。那么可能的词语包括：mare、more、moor 和 mire。在为这个数字选择最好的“词”时，你可再次利用字母顺序来帮助选词和回忆。换句话说，你必须选择的字母是 *m* 和 *r*，你可在大脑里浏览元音 *a* – *e* – *i* – *o* – *u*，选用能组成一个合适的记忆词

NOTE

的第一个元音字母。这样，本例的问题就容易解决了。将元音 *a* 填在 *m* 和 *r* 中间，你就会想到记忆词 mare。

用这种字母顺序法的好处是：即使基本记忆法的记忆词被忘记了，也可根据基本信息“算”出它来。你必须做的就是按数字的正确顺序放好辅音字母，然后按顺序“插入”元音字母。一旦你触发正确的组合，关键记忆形象词就立即进入大脑。

首先，让字母 *d* 在任何情况下都代表数字 1，用字母顺序法在下面的横线上试着组成数字 10～19 的关键记忆形象词。

如果在做这一练习时感到有点难也别着急，因为后面有一张包含数字 0～100 的完整的记忆数字表。不要完全生搬硬套，要仔细检查每一个单词，换掉那些你认为难以在头脑中显现的关键词，或者是换上你认为最合适的记忆词。

请使用词义“强烈”的名词或动词，因为这样能产生好的记忆形象以便于你将要记忆的信息与之挂钩。



12.3 基本记忆法入门练习

数字	字母	关键词
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

基本记忆法——最初的 101 个关键词

NOTE

0	Saw	（锯）	26	Niche	（壁龛）
1	Day	（白天）	27	Nag	（老马）
2	Noah	（诺亚）	28	Navy	（海军）
3	Ma	（妈妈）	29	Nab	（逮捕）
4	Ra	（镭）	30	Mace	（权杖）
5	Law	（法律）	31	Mat	（席子）
6	Jaw	（下巴）	32	Man	（人）
7	Key	（钥匙）	33	Ma'am	（夫人）
8	Fee	（费用）	34	Mare	（母马）
9	Bay	（海湾）	35	Mail	（邮件）
10	Daze	（使晕眩）	36	Mash	（捣碎）
11	Dad	（爸爸）	37	Mac	（雨衣）
12	Dan	（段）	38	Mafia	（黑手党）
13	Dam	（水坝）	39	Map	（地图）
14	Dairy	（奶制品）	40	Race	（竞赛）
15	Dale	（溪谷）	41	Rat	（老鼠）
16	Dash	（冲撞）	42	Rain	（雨）
17	Deck	（甲板）	43	Ram	（公羊）
18	Daffy	（愚蠢的）	44	Ra-ra	（拉——拉）
19	Dab	（轻擦）	45	Rail	（轨道）
20	NASA	（美国航空航天局）	46	Rage	（暴怒）
21	Net	（网络，网）	47	Rack	（支架）
22	Nan	（奶奶）	48	Rafia	（酒椰）
23	Name	（姓名）	49	Rap	（叩击）
24	Nero	（尼禄）	50	Lace	（缎带）
25	Nail	（钉子）	51	Lad	（少年）

NOTE

52 Lane （小巷）
53 Lamb （羊羔）
54 Lair （窝）
55 Lily （百合花）
56 Lash （鞭打）
57 Lake （湖）
58 Lava （熔岩）
59 Lab （实验室）
60 Chase （追逐）
61 Chat （聊天）
62 Chain （链）
63 Chime （和谐）
64 Chair （椅子）
65 Cello （大提琴）
66 Cha-Cha （恰恰舞）
67 Check （检查）
68 Chaff （戏弄）
69 Chap （小伙子）
70 Case （情况）
71 Cat （猫）
72 Can （罐头）
73 Cameo （石雕或贝雕）
74 Car （小汽车）
75 Call （呼叫）
76 Cage （笼子）
77 Cake （蛋糕）
78 Café （咖啡）
79 Cab （出租汽车）
80 Face （脸）
81 Fad （时尚）
82 Fan （扇子）
83 Fame （名誉）
84 Fair （展览会）
85 Fail （失败）
86 Fish （鱼）
87 Fag （疲劳）
88 Fife （横笛）
89 Fab （惊人的）
90 Base （基础）
91 Bat （蝙蝠）
92 Ban （禁令）
93 Bam! （砰）
94 Bar （酒吧）
95 Ball （球）
96 Bash （猛击）
97 Back （后退）
98 Beef （牛肉）
99 Babe （宝贝）
100 Daisies （雏菊）

你现在已经掌握了设置数字 0 ~ 100 的代码的方法，这是一种含

NOTE

有自身记忆模式的方法。正如你已经看到的那样，这种方法基本上是没有限制的。换句话说，现在你已经能用字母来代替数字0～9，也能用这些字母为数字0～100设计关键形象词，那么你应该还能为数字100～1 000设计关键形象词。当然，这一方法还可以继续扩展。为了那些和你一样希望达到这个目标的人，我开发了一个叫做SEM³（自我增强型大师级记忆矩阵）的方法，详见《控制你的记忆》。

一种可替换的方法是“粘贴法”，即用字母代替数字，再根据字母的组合来生成关键形象词。

在下面几页，我为数字100～1 000设计了一张关键形象词表。在某些较难的词后，我还注解了以下内容：(1) 提示由这个词构成图像的一种方法；(2) 这个词在词典中的意思，包括有助于形成你想象力的词语或者观点；(3) 以幽默、不同寻常但易于记忆的方式给词语赋予新的含义。

关键词后面留有空白，在这些预留的空白里填上你将会用到或想到的关键词。在某些情况下，如果字母组合无法用单个词来表达时可用两个词。如用no cash来代替276（*n*、硬音*c*、*sh*）。有时，也可以在关键词的开头用元音字母（它不代表任何数字），如394这个数字（*m*、*p*、*r*）可用empire这个单词表示。还有一些情况，可以单词中仅有3个字母与数字相关联。如359这个数字（*m*、*l*、*b*）可用mailbag这个单词代替，最后的那个字母g就可以忽略。

如果你想把基本记忆法扩大到超过100，下一步的任务就是仔细研究基本记忆法的词汇表。显然一次完成的工作量太大，所以我建议把研究和形成图像的目标定得合理一些——比如每天只记其中的10项。在研究这张表的过程中，尽你所能把关键词的图像固定下来。请记住：当你记这张表时，必须使用大脑皮质的功能，并确保在复习和巩固顺序的同时，增加和延伸你的想象力、创造力和各种感官的敏感度。

即使某些词是抽象的概念，也要发挥想象力使它们具体化。例

NOTE

如，一想到368这个用much force代替的数字时，头脑中就不应该出现模糊的功率、能量之类的画面，而应该这样想象：用强大的力量去完成或毁坏某些东西，如奥运会赛场上的举重运动员。换句话说，在任何情况下，你都必须使记忆词尽可能地形象化和具有可记忆性。记住第5章的规则：动用SMASHIN' SCOPE法则。

在某些记忆词的概念与前面的关键词类似的情况下，要特别注意尽可能地使它们在图像上有所差别。当某些词加上s变成复数时，也要当心出现上述情况。在这种情况下，就用大量的某种东西的图像来替换某一件体积巨大的东西的图像。你将能体会到，在基本记忆法中，强化关键词不仅能使你按顺序或随机地记住数量惊人的1 000件事，而且也可以锻炼你的创造性关联能力，而这种能力是记忆任何东西都必须具备的。

在基本记忆法中，被记忆的词汇是以其自身的特性使人记忆起来兴趣盎然的。当你学习、记忆每个词的时候，应该在手边备一本词典，以便在选择关键词碰到困难时查阅。在这种情况下，词典能帮你固化表述，充实意象，帮你选择最好的图像和关键词，从而整体上提高你的词汇量。如果你读过《快速阅读》这本书，请在适当的地方把那本书中的词汇练习与本书中的基本记忆法练习结合起来。

101	Dust	（灰尘）	109	Despair	（失望）
102	Design	（设计）	110	Dates	（枣）
103	Dismay	（惊慌）	111	Deadwood	（朽木）
104	Desire	（期望）	112	Deaden	（缓解）
105	Dazzle	（眼花缭乱）	113	Diadem	（王冠）
106	Discharge	（卸下）	114	Daughter	（女儿）
107	Disc	（唱片）	115	Detail	（细节）
108	Deceive	（欺骗）	116	Detach	（派遣）

NOTE

117 Toothache （牙痛）
118 Dative （与格，名词的一种格，表示给予）
119 Deathbed （临死时睡的床）
120 Tennis （网球）
121 Dent （凹陷）
122 Denun （带着一位或多位修女离开现场）
123 Denim （斜纹粗棉布）
124 Dinner （正餐）
125 Downhill （下坡）
126 Danish （丹麦语）
127 Dank （阴湿的）
128 Downfall （衰败）
129 Danube （多瑙河）
130 Demise （转让）
131 Domed （圆屋顶的）
132 Demon （恶魔）
133 Demimonde （暗娼）
134 Demure （端庄）
135 Dimly （模糊地）
136 Damage （破坏）
137 Democracy （民主）
138 Dam full （满水库的水）
139 Damp （湿气）
140 Dress （衣服）
141 Dart （投掷）
142 Drain （排水渠）
143 Dram （打兰，一种液体容量单位）
144 Drawer （抽屉）
145 Drill （训练）
146 Dredge （挖泥机）
147 Drag （拖曳）
148 Drive （驱动）
149 Drip （水滴）
150 De luxe （奢华的）
151 Daylight （白天）
152 Delinquent （违法的人）
153 Dilemma （两难选择）
154 Dealer （商人）
155 Delilah （黛利拉［《圣经》中参孙的情妇，不诚实、不忠诚和狡猾的女人］）
156 Deluge （大洪水［诺亚洪水］）
157 Delicacy （微妙）
158 Delphi （德尔斐［古希腊神殿所

NOTE

在地］）

159 Tulip （郁金香）

160 Duchess （公爵夫人）

161 Dashed （被砸碎的）

162 Dudgeon （愤怒）

163 Dutchman （荷兰人）

164 Dodger （欺瞒者）

165 Dash light （仪表板灯）

166 Dishwasher （洗碟机）

167 Dechoke （去除阻塞）

168 Dishevel （使凌乱）

169 Dish up （上菜）

170 Decks （甲板）

171 Decade （10年）

172 Token （标记）

173 Decamp （撤营）

——想象拆除帐篷的情景

174 Decree （法令）

175 Ducal （像公爵的）

——考虑事情类似于或看起来像公爵

176 Duckish （鸭子式的）

177 Decaying （腐烂）

178 Take-off （起飞）

179 Decapitate （斩首）

180 Deface （毁容）

181 Defeat （击败）

182 Divan （无靠背长沙发椅）

183 Defame （诽谤）

184 Diver （潜水员）

185 Defile （隘路）

186 Devotion （奉献）

187 Edifying （有启发的）

188 Two frisky fillies

（两个正在嬉闹的活泼小姑娘）

——想象她们正在田野或在某个便于记忆的环境中

189 Two frightened boys

（两个受惊吓的男孩）

——或许188中的姑娘正在追逐他们

190 Debase （贬低）

191 Debate （辩论）

192 Debone （去骨头）

193 Whitebeam （白面子树）

194 Dipper （长柄勺）

——想象集市里有一个大长柄勺

195 Dabble （戏水）

196 Debauch （放荡）

197 Dipping （浸泡）

198 Dab off （擦掉）

NOTE

——想象用药棉擦去污点或血迹

199 Depip （去籽）
——想象着把籽从石榴中去掉

200 Nieces （侄女们）

201 Nasty （肮脏）

202 Insane （疯狂）

203 Noisome （有害的，有毒的，恶臭的）

204 No Sir! （不，先生）

205 Nestle （雀巢）

206 Incision （切开）

207 Nosegay （花束）

208 Unsafe （不安全）

209 Newsboy （报童）

210 Notice （通知）

211 Needed （需要）

212 Indian （印第安人）

213 Anatomy （解剖学）

214 Nadir （最低点）

215 Needle （针）

216 Night Watch （守夜）

217 Antique （古董）

218 Native （本地人）

219 Antibes （昂蒂布）

220 Ninnies （傻子们）

221 Ninth （第九）
——想象高尔夫比赛过程中的第九个洞

222 Ninon （薄绸）

223 No name （无名）
——想象某人忘了自己的名字

224 Nunnery （女修道院）

225 Union hall （联邦大厅）

226 Nunnish （修女式的）

227 Non-aqua （非水的）

228 Nineveh （尼尼微［古代亚述首都］）

229 Ninepin （九柱戏中的木柱）

230 Names （花名册）

231 Nomad （游牧民族）

232 Nominee （被提名者）

233 No ma' am （不，夫人）

234 Enamour （迷恋）

235 Animal （动物）

236 No mash （没有糊状物）
——想象一个刚把糊状的土豆倒空的长柄有盖的深锅

NOTE

237 Unmake （废除）
238 Nymph （美少女）
239 Numb （麻木的）
240 Nurse （护士）
241 Narrate （叙述）
242 No run （不运行）
243 Norm （准则）
244 Narrower （气量狭小的人）
245 Nearly （几乎）
246 Nourish （滋养）
247 New York （纽约）
248 Nerve （神经）
249 Nearby （附近的）
250 Nails （钉子）
251 Nailed （钉住的）
252 Nylon （尼龙）
253 New loam （新翻的沃土）
254 Kneeler （跪拜者）
255 Nail hole （钉孔）
256 Knowledge （知识）
257 Nailing （钉钉）
258 Nullify （废弃）
259 Nail-brush （指甲刷）
260 Niches （神龛）
261 Unshod （赤脚的）
262 Nation （民族）
263 Unjam （疏通）
264 Injure （伤害）
265 Unshell （去壳）
266 Nosh shop （小吃店）
——想象街头拐角处的一家快餐店或类似的店
267 No joke （不好笑的笑话）
268 Unshaved （未修过面的）
269 Unship （下船）
——想象一大群人正井然有序地下船
270 Necks （颈项）
271 Naked （裸露）
272 Noggin （小茶杯）
273 Income （收入）
274 Anchor （锚）
275 Nickel （镍）
276 No cash （没有现金）
——想象某人在饭店里为付账单而在口袋里摸索
277 Knocking （爆震音）
278 Encave （藏于洞内）
279 Uncap （脱帽）
——想象小学生们互相抢帽子
280 Nephews （侄子们）
281 Nevada （内华达）

NOTE

282 Uneven （不均匀）
283 Infamy （丑名）
284 Never （决不）
285 Navel （肚脐）
286 Knavish （奸诈的）
287 Invoke （祈求，恳求）
288 Unfavourable（不适宜的）
289 Enfeeble （使虚弱）
290 Nibs （权贵们）
291 Unpod （打开荚）
292 New pan （新平底锅）——想象一个闪光发亮的煎锅
293 New beam （新曙光）——想象太阳的第一束光芒
294 Neighbor （邻居）
295 Nibble （细咬）
296 Nippish （慢慢饮的）
297 Unpack （解包）
298 Unpaved （没铺砖石的）
299 Nabob （大富翁）
300 Moses （摩西）
301 Mast （桅杆）
302 Mason （泥瓦匠）
303 Museum （博物馆）
304 Miser （守财奴）
305 Missile （导弹）
306 Massage （按摩）
307 Mask （面具）
308 Massive （大量的）
309 Mishap （倒霉事）
310 Midas （迈达斯[一位能点物成金的国王]）
311 Midday （正午）
312 Maiden （少女）
313 Madam （女士）
314 Motor （发动机）
315 Medal （奖章）
316 Modish （流行的）
317 Medic （苜蓿）
318 Midwife （助产士）
319 Mudpie （黑糊糊的馅饼）
320 Manse （牧师的住宅）
321 Mend （修补）
322 Minion （宠物，奴才）
323 Minim （极小之物，半音符）
324 Manner （方式）
325 Manila （马尼拉）
326 Manage （管理）
327 Maniac （疯子）

NOTE

328 Manful (勇敢)
329 Monopoly (垄断)
330 Maims (伤亡)
331 Mammoth (长毛象)
332 Mammon (财神，贪财)
333 My mum (我妈妈)
334 Memory (记忆)
335 Mammal (哺乳动物)
336 My match (我的配偶)
337 Mimic (模仿品)
338 Mummify (做成木乃伊)
339 Mump (赌气)
340 Mars (火星)
341 Maraud (掳掠)
342 Marine (海的)
343 Miriam (女子名，米里亚姆)
344 Mirror (镜子)
345 Moral (道德)
346 March (三月)
347 Mark (标记)
348 Morphia (吗啡)
349 Marble (大理石)
350 Males (男子)
351 Malt (麦芽)
352 Melon (瓜)
353 Mile man (跑了一英里的人)
354 Miller (磨坊主)
355 Molehill (鼹鼠丘)
356 Mulish (骡子似的)
——想象任何具有骡子特征的东西
357 Milk (牛奶)
358 Mollify (缓和)
359 Mailbag (邮袋)
360 Matches (火柴)
361 Mashed (捣碎的)
362 Machine (机器)
363 Mishmash (混杂之物)
364 Major (主要)
365 Mesh lock (啮合锁定)
——想象某些像齿轮的啮合或锁住之类的东西，或是啮合不当而造成的死锁
366 Magician (魔术师)
367 Magic (魔术)
368 Much force (过大的力量)
369 Much bent (太多的嗜好)
370 Mikes (迈克一家人)
371 Mocked (被愚弄)
372 Mohican (莫希干人)

NOTE

373 Make much （大量制作）
374 Maker （制作者）
375 Meekly （柔和地）
376 My cash （我的钱）
377 Making （制作）
378 Make off （逃走）
379 Magpie （鹊）
380 Mauve skirt （淡紫色的裙子）
381 Mufti （便服，解释伊斯兰教法典的学者）
382 Muffin （松饼）
383 Movement （移动）
384 Mayfair （伦敦上流住宅区）
385 Muffle （低沉的声音）
386 My fish （我的鱼）
387 Mafeking （马弗京［南非城市，因1900年发生在那里的解围事件而闻名］）
388 Mauve feet （淡紫色的脚）
389 Movable （可移动的）
390 Mopes （忧郁的人们）
391 Moped （助力车）
392 Embank （筑堤围堵）
393 Wampum （贝壳串珠）
394 Empire （帝国）
395 Maple （枫树）
396 Ambush （伏击）
397 Impact （冲击）
398 Mob violence （群众暴动）
399 Imbibe （吸收）
400 Recess （休息）
401 Recite （背诵）
402 Raisin （葡萄干）
403 Résumé （简历）
404 Racer （比赛者）
405 Wrestle （摔跤）
406 Rose show （玫瑰展）
407 Risk （风险）
408 Receive （接收）
409 Rasp （粗锉刀，发出刺耳的刮擦声）
410 Raids （袭击）
411 Radiate （放射）
412 Rattan （藤条）
413 Redeem （赎回）
414 Radar （雷达）
——想象光束照在空中的物体上

NOTE

415 Rattle （喋喋不休）
416 Radish （小萝卜）
417 Reading （阅读）
418 Ratify （批准）
419 Rat bait （老鼠诱饵）
420 Reigns （统治）
421 Rained （下雨）
422 Reunion （再联合）
423 Uranium （铀）
424 Runner （信使）
425 Runnel （溪流，水沟）
426 Ranch （农牧场）
427 Rank （等级）
428 Run-off （决赛，排水沟）
429 Rainbow （彩虹）
430 Remus （瑞摩斯［罗马神话中战神之子］）
431 Rammed （塞住）
432 Roman （罗马人）
433 Remember （记忆）
434 Ramrod （装药棒）
435 Rommel （隆美尔［臭名昭著的德国战犯］）
436 Rummage （零星杂物）
437 Remake （修改）
438 Ramify （使分支）
439 Ramp （欺骗）
440 Roars （怒吼）
441 Reared （抚养）
442 Rareness （稀罕）
443 Rear man （后面的人）
444 Rarer （较稀罕的）
445 Rarely （罕有地）
446 Raree show （西洋镜）
447 Rearing （培养）
448 Rarefy （使稀薄）
449 Rarebit （家兔）
450 Release （释放）
451 Railed （铺轨）
452 Reloan （再贷款）
453 Realm （领域）
454 Roller （滚筒）
455 Reel line （卷筒线）
——想象钓鱼线纠缠在卷轴上
456 Relish （风味）
457 Relic （遗迹）
458 Relief （缓解）
459 Relapse （复发）
460 Riches （财富）
461 Reached （到达）
462 Region （地区）

NOTE

463 Regime （政体）
464 Rasher （咸肉的薄片）
465 Rachel （雷切尔［女子名］）
466 Rejudge （重新判断）
467 Raging （愤怒的）
468 Arch foe （为首的敌人）
——想象你自己是个骑士，正与敌群中的敌首战斗
469 Reach up （上延）
470 Racks （支架）
471 Racket （喧闹纷乱）
472 Reckon （计算）
473 Requiem （弥撒）
474 Raker （用耙子的人）
——想象某人专用耙子打扫花园
475 Recall （回忆）
476 Roguish （流氓似的）
477 Rococo （洛可可式）
478 Recover （恢复）
479 Rack up （得分）
480 Refuse （拒绝）
481 Raft （木筏）
482 Raven （强盗）
483 Revamp （修补）
484 Reefer （大麻烟卷）
485 Raffle （抽彩）
486 Ravage （摧毁）
487 Revoke （撤销，玩牌者有牌不跟）
488 Revive （复苏）
489 Rough passage（烂路）
490 Rabies （狂犬病）
491 Rabid （狂暴）
492 Ribbon （带子）
493 Ripe melon （成熟的瓜）
494 Rapier （双刃长剑）
495 Rabble （乌合之众）
496 Rubbish （废物）
497 Rebuke （指责）
498 Rebuff （回绝）
499 Republic （共和国）
500 Lasses （少女们）
501 Last （最后）
502 Lesson （功课）
503 Lyceum （讲学场所）
504 Laser （激光）
505 Lazily （懒散地）
506 Alsatian （阿尔萨斯的）
507 Lacing （系带）
508 Lucifer （撒旦）
509 Lisp （口齿不清）
510 Ladies （女士们）

NOTE

511 Lighted （点燃）
512 Latin （拉丁语）
513 Late meal （迟来的饭）
514 Ladder （梯子）
515 Ladle （长柄勺子）
516 Old age （古代）
517 Leading （指挥）
518 Old foe （老对手）
519 Lead pipe （铅管）
520 Lance （标枪）
521 Land （陆地）
522 Linen （亚麻布）
523 Liniment （软膏）
524 Linear （线性）
525 Lineal （直系）
526 Launch （发射）
527 Lank （细长）
528 Lunar flight （登月飞行）
529 Line-up （排列）
530 Looms （织机）
531 Limit （限制）
532 Layman （外行）
533 Lame mare （瘸腿母马）
534 Lamarck （拉马克［法国著名的动物学家和植物学家］）
535 Lamella （薄板）——薄板，尤指薄的织品或骨头
536 Lime Juice （柠檬汁）
537 Looming （隐现）
538 Lymph （淋巴）
539 Lamp （灯）
540 Layers （多层）
541 Lard （猪油）
542 Learn （学习）
543 Alarm （警告）
544 Leerer （挑逗者）
545 Laurel （月桂）
546 Large （大）
547 Lark （百灵鸟）
548 Larva （幼虫）
549 Larrup （鞭打）
550 Lilies （百合花）
551 Lilt （轻快的旋律）
552 Lowland （低地）
553 Lilo mattress （里罗褥垫）
554 Lowlier （卑微的）
555 Lily-livered （胆怯的）
556 Low ledge （下部矿脉）
557 Lilac （丁香花）
558 Low life （下等生活）
559 Lullaby （催眠曲）

560 Lashes （抽打）
561 Legit （正当的）
562 Legion （军团）
563 Lush meadow（繁茂的草地）
564 Lecher （好色的人）
565 Lushly （丰富的）
566 All-Jewish （全犹太式的）
567 Logic （逻辑）
568 Low shove （低处推行）
569 Lush pea （青豌豆）
570 Lakes （湖泊）
571 Licked （舔过的）
572 Lagoon （环礁湖）
573 Locum （代理医师）
574 Lacquer （涂漆）
575 Local （本地）
576 Luggage （行李）
577 Licking （舔）
578 Liquefy （液化）
579 Lock-up （上锁的）
580 Leaves （树叶）
581 Livid （青灰色）
582 Elfin （像小妖精似的）
583 Alluvium （冲积层）
584 Lever （杠杆）
585 Level （水准）
586 Levish （挥霍的）
587 Leaving （离开）
588 Leave off （停止）
589 Lifeboat （救生艇）
590 Lips （嘴唇）
591 Leaped （跳跃）
592 Lib now （现在解放）
——想象成妇女解放公告
593 Low bum （低的嗡嗡声）
594 Labour （劳动）
595 Label （标签）
596 Lip chap （唇裂）
597 Lawbook （法律书籍）
598 Leapfrog （跳背游戏）
599 Lap up （舔食）
600 Chases （追逐）
601 Chaste （纯洁）
602 Jason-and the Golden Fleece （詹森和金羊毛）
603 Chessman （棋子）
604 Chaser （猎人）
605 Chisel （凿子）
606 Cheese show（干酪展览）
607 Chasing （打猎）
608 Joseph （约瑟［圣母玛丽亚之夫］）
609 Cheese pie （干酪派）

NOTE

NOTE

610 Shades （遮掩）
611 Shaded （阴影）
612 Showdown （摊牌）
613 Chatham （查塔姆城）
614 Chatter （唧唧声）
615 Chattel （动产）
616 Chitchat （闲聊）
617 Cheating （诈骗）
618 Shadoof （埃及人用来汲水的吊杆）
619 Chat up （畅谈）
620 Chains （链子）
621 Chant （吟唱）
622 Genuine （纯正的）
623 Chinaman （中国人）
624 Joiner （木匠）
625 Channel （频道）
626 Change （变更）
627 Chink （裂口）
628 Geneva （日内瓦）
629 Shinbone （胫骨）
630 Chums （密友们）
631 Ashamed （羞耻的）
632 Showman （马戏团的老板）
633 Jemima （便靴）
634 Chimera （吐火兽）
635 Shameless （无耻的）
636 Jimjams （神经过敏）
637 Jamaica （牙买加）
638 Shameful （耻辱的）
639 Champ （冠军）
640 Cheers （干杯）
641 Chart （海图）
642 Shrine （神龛）
643 Chairman （主席）
644 Juror （陪审员）
645 Churl （粗俗之人）
646 Charge （收费）
647 Cherokee （切诺基土人）
648 Giraffe （长颈鹿）
649 Chirp （唧唧叫）
650 Jealous （妒忌的）
651 Child （儿童）
652 Chilean （智利人）
653 Shalom （你好［犹太人见面或分手时的礼貌用语］）
654 Jailer （看守）
655 Shallowly （肤浅地）
656 Geology （地质学）
657 Gelignite （炸药的一种）
658 Shelf （搁板）

NOTE

659 Julep （一种威士忌冷饮）
660 Judges （士师记［《旧约》的一卷］）
661 Judged （裁决）
662 Jejune （贫弱的）
663 Judgement （判决书）
664 Judger （法官）
665 Jewishly （犹太人的）
666 Choo-Choo-Choo-（一种特殊的喘着粗气的蒸汽机）
667 Joshing （揶揄）
668 Jehoshaphat （约沙王［古犹大国王］）
669 Shoe shop （鞋店）
670 Checks （支票）
671 Checked （有格子花纹的）
672 Chicken （鸡肉）
673 Checkmate （将死）
674 Checker （棋子）
675 Chuckle （低声轻笑）
676 Check shirt （格子衬衫）
677 Checking （检验）
678 Chekhov （契诃夫）
679 Jacob （雅各）
680 Chafes （擦伤）
681 Shaft （箭杆）
682 Shaven （刮过脸的）
683 Chief Mohawk（莫霍克族酋长）
684 Shaver （剃头刀）
685 Joyful （十分欣喜）
686 Chiffchaff （罴鸟［鸣鸟的一种］）
687 Chafing （皮肤发炎）
688 Shove off （开船）
689 Shavable （可剃净的）
690 Chaps （皮裤）
691 Chapter （章）
692 Japan （日本）
693 Jobman （劳动者）
694 Chopper （断电器）
695 Chapel （礼拜堂）
696 Sheepish （绵羊般的）
697 Chipping （雕刻）
698 Sheepfold （羊圈）
699 Shopboy （小店员）
700 Kisses （吻）
701 Cast （铸造）
702 Casino （娱乐场）

NOTE

703	Chasm	（深裂痕）
704	Kisser	（接吻者）
705	Gazelle	（瞪羚［羚羊的一种］）
706	Kiss-shy	（勉强的吻）
707	Cask	（桶）
708	Cohesive	（黏着的）
709	Cusp	（尖端）
710	Cats	（猫）
711	Cadet	（军校学员）
712	Cotton	（棉布）
713	Gotham	（哥谭镇［美国纽约市的别名］）
714	Guitar	（吉他）
715	Cattle	（牛）
716	Cottage	（农舍）
717	Coating	（披外衣）
718	Cadaver	（死尸）
719	Cut-up	（切掉）
720	Cans	（罐头）
721	Canada	（加拿大）
722	Cannon	（大炮）
723	Economy	（经济）
724	Coiner	（造币者）
725	Kennel	（狗窝）
726	Conjurer	（魔术师）
727	Conk	（当头一击）
728	Convey	（搬运）
729	Canopy	（遮篷）
730	Cameos	（石雕或贝雕）
731	Comet	（彗星）
732	Common	（共有的）
733	Commemorate	（纪念）
734	Camera	（照相机）
735	Camel	（骆驼）
736	Game show	（比赛节目）
737	Comic	（滑稽剧）
738	Comfy	（令人愉快的）
739	Camp	（露营）
740	Caress	（爱抚）
741	Card	（名片）
742	Corn	（谷类）
743	Cram	（拥挤）
744	Career	（职业）
745	Carol	（欢颂之歌）
746	Crash	（碰撞）
747	Crack	（破裂）
748	Carafe	（玻璃酒瓶）
749	Carp	（挑剔，鲤鱼）
750	Class	（班级）
751	Clod	（土块）
752	Clan	（部落）
753	Clam	（蚌）

754 Clear （清晰的）
755 Galileo （伽利略）
756 Clash （抵触）
757 Clack （唠叨）
758 Cliff （峭壁）
759 Clap （拍手）
760 Cages （鸟笼）
761 Caged （监禁）
762 Cushion （垫子）
763 Cashmere （克什米尔羊毛制成的围巾或衣服）
764 Cashier （出纳员）
765 Cajole （哄骗）
766 Quiche shop （乳蛋饼店）
767 Catching （传染性的）
768 Cageful （监禁似的）
769 Ketchup （番茄酱）
770 Cakes （糕点）
771 Cooked （烹调）
772 Cocoon （蚕茧）
773 Cucumber （黄瓜）
774 Cooker （炊具）
775 Cackle （饶舌）
776 Quick change （快速换衣服）
777 Cooking （烹饪）
778 Quick fire （速射）
779 Cock-up （一团糟）
780 Cafés （咖啡店）
781 Cave-dweller （穴居者）
782 Coffin （棺材）
783 Caveman （野蛮人）
784 Caviar （鱼子酱）
785 Cavil （刁难）
786 Coffee shop （咖啡商店）
787 Caving （陷落）
788 Cavafy （卡瓦菲［埃及亚历山大市的诗人］）
789 Coffee bean （咖啡豆）
790 Cabs （出租车）
791 Cupid （丘比特［希腊神话中的爱神］）
792 Cabin （船舱）
793 Cabman （出租车司机）
794 Caper （雀跃）
795 Cable （电缆）
796 Cabbage （卷心菜）
797 Coping （顶部）
798 Keep off （阻挡，防止）
799 Cobweb （薄细如蛛网的东西）

NOTE

NOTE

800	Faces	（脸）
801	Fast	（迅速的）
802	Pheasant	（野鸡［美国南部的一种松鸡］）
803	Face mole	（脸上的黑痣）
804	Visor	（帽舌）
805	Facile	（温和的）
806	Visage	（面貌）
807	Facing	（朝向）
808	Face value	（票面价值）
809	Face up	（面对）
810	Fates	（命运）
811	Faded	（已凋谢的）
812	Fatten	（养肥）
813	Fathom	（测量［水］的深浅）
814	Fatter	（较丰满的）
815	Fatal	（命运注定的）
816	Fattish	（略胖的）
817	Fading	（渐弱）
818	Fateful	（宿命的）
819	Football	（足球）
820	Fans	（发烧友）
821	Faint	（昏厥）
822	Finance	（财政）
823	Venom	（毒液）
824	Fawner	（谄媚者）
825	Final	（最终的）
826	Finish	（完成）
827	Fawning	（奉承的）
828	Fanfare	（吹牛）
829	Vain boy	（愚笨的家伙）
830	Famous	（著名的）
831	Vomit	（呕吐）
832	Famine	（饥饿）
833	Fame-mad	（追求虚名）
834	Femur	（［昆虫］腿节；大腿骨）
835	Female	（女性）
836	Famish	（挨饿）
837	Foaming	（口沫横飞）
838	Fumeful	（怒气冲冲地）
839	Vamp	（淫妇）
840	Farce	（闹剧）
841	Fort	（堡垒）
842	Fern	（羊齿）
843	Farm	（农场）
844	Farrier	（马蹄铁匠，马医）
845	Frail	（脆弱的）
846	Fresh	（新鲜的）
847	Frock	（女装）
848	Verify	（检验）

849 Verb （动词）
850 False （假的）
851 Fault （断裂）
852 Flan （果馅饼）
853 Flame （火焰）
854 Flare （闪光）
855 Flail （连枷）
856 Flash （一瞬间）
857 Flake （薄片）
858 Fluff （绒毛）
859 Flab （松弛）
860 Fishes （双鱼宫）
861 Fished （钓鱼）
862 Fashion （流行）
863 Fishmonger （鱼贩）
864 Fisher （渔翁）
865 Facial （表面的）
866 Fish shop （鱼店）
867 Fishing （渔业）
868 Fish food （鱼食）
869 Fish bait （鱼饵）
870 Focus （焦点）
871 Faked （伪造）
872 Fecund （肥沃的）
873 Vacuum （真空）
874 Fakir （骗子）
875 Fickle （浮躁的）
876 Fake china （仿瓷）
877 Faking （仿制）
878 Havocful （毁坏性的）
879 Vagabond （流浪汉）
880 Fifes （横笛）
881 Vivid （生动的）
882 Vivien （维维安）
883 Five a. m. （早上五点）
884 Fever （发热）
885 Favillous （满是灰烬的）
886 Fifish （笛子似的）
887 Fifing （吹奏横笛）
888 Vivify （赋予生命）
889 Viviparous （胎生的）
890 Fibs （无关紧要的谎话）
891 Fibbed （撒小谎）
892 Fabian （费边式的，拖延时间的）
893 Fob-maker （混骗者）
894 Fibre （纤维）
895 Fable （寓言）
896 Foppish （浮华的）
897 Fee back （回扣）
898 Few puffs （稍微夸张）
899 Fab boy （难以置信的家伙）

NOTE

NOTE

900 Basis （基础）
901 Pasta （面食）
902 Basin （脸盆）
903 Bosom （胸部）
904 Bazaar （集市）
905 Puzzle （迷惑）
906 Beseech （恳求）
907 Basic （基本的）
908 Passive （被动的）
909 Baseball （棒球）
910 Beads （念珠）
911 Bedded （层状的）
912 Button （纽扣）
913 Bottom （底部）
914 Batter （连续打）
915 Battle （战役）
916 Badge （徽章）
917 Bedding （铺盖）
918 Beautify （美化）
919 Bad boy （坏孩子）
920 Bans （禁令）
921 Band （乐队）
922 Banana （香蕉）
923 Benumb （使麻木）
924 Banner （横幅）
925 Banal （陈腐的）
926 Banish （放逐）
927 Bank （银行）
928 Banff （班弗）
929 Pin-up （钉住）
930 Beams （闪亮）
931 Pomade （发蜡）
932 Bemoan （悲悼）
933 Beam-maker （发光器）
934 Be merry （愉快的）
935 Pommel （柄端）
936 Bombshell （炸弹）
937 Beaming （发光的）
938 Bumph （公文）
939 Bump （冲撞）
940 Brass （黄铜）
941 Bread （面包）
942 Barn （谷仓）
943 Brim （边缘）
944 Barrier （栅栏）
945 Barrel （大桶）
946 Barge （驳船）
947 Bark （树皮）
948 Brief （纲要）
949 Bribe （贿赂）
950 Blaze （火焰）
951 Bald （赤裸裸的）
952 Balloon （气球）
953 Blame （责任）

NOTE

954	Boiler	（锅炉）
955	Balliol	（贝列尔学院）
956	Blush	（脸红）
957	Black	（黑色）
958	Bailiff	（执行官员）
959	Bulb	（球茎状物）
960	Beaches	（海滨）
961	Budget	（预算）
962	Passion	（热情）
963	Pyjamas	（专用睡衣）
964	Poacher	（侵入者）
965	Bushel	（蒲式耳）
966	Push-chair	（轮椅）
967	Bushwhacker	（偏僻森林地带的居民）
968	Bashful	（羞怯的）
969	Bishop	（主教）
970	Bacchus	（巴克斯［希腊神话中的酒神］）
971	Bucket	（木桶）
972	Bacon	（培根）
973	Becalm	（使安静）
974	Baker	（面包师）
975	Buckle	（带扣）
976	Baggage	（行李）
977	Backing	（支援，网衬）
978	Back off	（后退）
979	Back up	（支持）
980	Beehives	（蜂窝）
981	Buffet	（自助餐）
982	Buffoon	（丑角）
983	Pavement	（柏油路）
984	Beaver	（海狸）
985	Baffle	（调节墙）
986	Peevish	（恼怒的，烦躁易怒的）
987	Bivouac	（露营）
988	Puffy face	（自负的样子）
989	Puff up	（肿胀）
990	Babies	（婴儿们）
991	Puppet	（木偶）
992	Baboon	（狒狒）
993	Pipe major	（管乐专业）
994	Paper	（论文）
995	Babble	（喋喋不休）
996	Baby show	（儿童表演）
997	Popgun	（玩具气枪）
998	Pipeful	（一斗）
999	Pop-up	（自动弹起装置）
1000	These zoos	（这些动物园）

13 如何将已学的知识扩大10倍



预览

只要你的想象力向前跃进，就可能从用于记忆100项事物的基本记忆法创造出记住1 000项事物的记忆方法，同样也能从记忆1000项事物的基本方法创造出记忆10 000项事物的记忆方法。

NOTE



13.1 如何将已学的知识扩大10倍

用与第 10 章所述的相似的方法，就是用不同的东西简单地给你基本记忆法的各个部分“穿衣”、“包装”或“上色”等就可以达到将已学知识扩大 10 倍的目标。例如，为把 100 个基本单词用这种新的倍增法扩展到 1 000，你应该用下述的办法调整你的基本记忆法的各个部分：

100～199	放在一块冰中
200～299	盖上一层厚厚的油
300～399	放在一个框子中
400～499	涂上鲜明生动的紫色
500～599	用漂亮的天鹅绒制成
600～699	完全透明
700～799	闻起来有你喜欢的芳香味
800～899	放在繁忙的路中央
900～1 000	漂浮在一朵云上，徜徉在美丽的阳光灿烂的天空中

为了使这以 100 为单位的 10 组都倍增为 1 000，使总数变成 10 000，你可以再次使用相同的方法。例如，用彩虹的颜色，可使每组1 000都沐浴在不同的颜色中。类似的，你可以赋予每组 1 000 不同的色彩、不同的触感、不同的声音、不同的气味或不同的感觉。在这些例子中，选择什么方式拓展你的记忆由你决定，但原则是选那些最令你印象深刻的方式。

对于那些有兴趣进一步了解这些超级记忆法的读者，可参考《博赞学习技巧》。在这本书中，自我增强型大师级记忆矩阵（SEM^3）总结了一个完整的、有 10 000 个记忆挂钩的方法，并且提

NOTE

供了艺术、音乐、文学、语言、地理、历史、科学和天文学等领域的“关键数据”。

像学习前面所有方法一样，单独练习或与朋友一起练习基本记忆法。你可能已经开始感到记忆书本内容、准备考试以及类似的任务已变得越来越简单了。

下章简述

基本记忆法的应用范围就像这种方法本身一样几乎是没有限制的。本书后面的章节将使你了解如何用这种方法来记扑克、长的数字、电话号码、历史事件日期、生日和周年纪念日、考试知识等内容。

14 扑克记忆法

预览

使用你已掌握的记忆方法，尝试记住一整副扑克牌！



NOTE



14.1 扑克记忆法

魔术师和记忆高手们能记住随意排列的整副扑克牌的本事常常使观众感到愉悦和大惑不解。他们也能在没有任何提示的情况下，毫不困难地快速说出从一副牌中随意抽出的6张或7张牌是什么，从而使观众大为震惊。这些技巧是如此的神奇，以至于许多观众认定是表演者在观众中暗藏了助手、在牌上做了标记或使用了其他什么诡计。其实，只要使用你已经学过的那些记忆方法，做到这一点并不困难。

记住整副扑克牌的秘密是将每张牌的关键记忆形象与所学的基本记忆法关联起来。为了给每张牌创造一个关键记忆形象词，必须了解花色所对应的首字母及这张牌在该花色中的位置。例如，梅花的所有关键词的首字母为 *C*，红心为 *H*，黑桃为 *S*，方块为 *D*。该扑克牌关键词的第二个辅音将用基本记忆法中的辅音字母代替。

以黑桃5为例，因为它是黑桃，所以应以 *S* 打头；在基本记忆法中5是用 *L* 代替的，所以它的后一个辅音字母必须是 *L*。根据这些，你会很容易地联想到sale这个单词，它就代表了黑桃5。如果你想为方块3设计一个关键词，它必须以 *D* 打头，因为它的花色是方块，并且它的最后一个辅音必须是 *M*，因为在基本记忆法中，*M* 代表3。在两个辅音字母中填入第一个元音字母，就可得到关键词 dam，它就是方块3的关键记忆形象词。

下面列有所有扑克牌和它们的记忆形象词。当你对这张表比较熟悉时，我将解释其中的一些变化。

梅花（*C*）		方块（*D*）	
CA – Cat	（猫）	DA – Day	（白天）

NOTE

C2 – Can （罐头）
C3 – Cameo （石雕或贝雕）
C4 – Car （车）
C5 – Call （打电话）
C6 – Cash （现金）
C7 – Cake （糕点）
C8 – Café （咖啡）
C9 – Cab （出租车）
C10 – Case （场合）
CJ – Cadet （兄弟）
CQ – Cotton （棉布）
CK – Club （梅花）

D2 – Dan （段）
D3 – Dam （水坝）
D4 – Dare （挑战）
D5 – Dale （溪谷）
D6 – Dash （猛撞）
D7 – Deck （甲板）
D8 – Daffy （愚蠢的）
D9 – Dab （轻敲）
D10 – Daze （晕眩）
DJ – Deadwood （朽木）
DQ – Deaden （破坏）
DK – Diamond （方块）

红心（*H*）

HA – Hat （帽子）
H2 – Hen （母鸡）
H3 – Ham （火腿肠）
H4 – Hair （头发）
H5 – Hail （欢呼）
H6 – Hash （切碎）
H7 – Hag （巫婆）
H8 – Hoof （蹄）
H9 – Hub （网络中心）
H10 – Haze （霭）
HJ – Headed （有标题的）
HQ – Heathen （异教徒）
HK – Heart （红心）

黑桃（*S*）

SA – Sat （坐下）
S2 – Sin （罪恶）
S3 – Sum （总计）
S4 – Sear （烤焦的）
S5 – Sale （销售）
S6 – Sash （饰带）
S7 – Sack （麻袋）
S8 – Safe （安全的）
S9 – Sap （树液）
S10 – Seas （海洋）
SJ – Sated （满足）
SQ – Satan （撒旦）
SK – Spade （黑桃）

NOTE

在该方法中，A 当做 1，J 和 Q 当做 11 和 12，10 当做 O，K 就简单地用它所在的花色的名称代替。梅花和方块的记忆词在许多情况下与基本记忆法中的七十几和十几的关键词相同，但这没关系。因为这两张表决不会互相冲突。

那么记忆高手是如何迷惑观众的呢？答案相当简单：当大声叫到一张牌时，他就把那张牌与基本记忆法中的数字联想在一起了。

例如，如果第一张叫的牌是“方块 7”，就应该将这张牌的关键词 deck（甲板）与基本记忆法中代表 1 的关键词 day（白天）连在一起联想。可以想象成“白天冲洗甲板”，要确保在联想时尽可能多的利用“嗅觉”，“视觉”、“听觉”和“触觉”等感官。如果第二张叫的牌是“红心 A”，就应该把它的关键词 hat（帽子）与基本记忆法中表示 2 的关键字 Noah（诺亚）联在一起想象。你可以这样想象：诺亚站在方舟上，戴着一顶巨大的帽子，四周洪水滚滚，呼啸奔涌。你应把自己当成诺亚，所以你能感觉到洪水是冰凉的，能听到洪水的呼啸声等。如果下一张牌是“黑桃 Q”，就应该用这张牌的关键词 Satan（撒旦）与基本记忆法中表示 3 的关键字 Ma（妈妈）进行联想。你可以想象：你的母亲正与力大无比的恶魔撒旦搏斗，他们的四周燃烧着熊熊的地狱之火。尽量多用运动、节奏、颜色和感官刺激来丰富你的联想。在记一整副牌时，把基本记忆法当做钩子，在它上面挂上 52 件事。你能明显地感觉到，你正在同时使用左脑的逻辑、分析、顺序、数字的功能和右脑的想象、色彩、节奏、感觉等功能。通过这几个例子，你应该已经明白，记住一副无论以什么顺序摆在你面前的牌是一件很容易做到的事，当你在朋友面前表演时，这种技巧会给人留下深刻的印象。

记牌的能力还可进一步提高。你可以让人按随机的顺序给你念一副牌，留下 6 ~ 7 张不念，你能毫不犹豫地说出这 6 ~ 7 张牌是什么。有两种方法可以做到这一点。第一种方法与第 5 章中所述的方

NOTE

法相似，一旦叫到某张牌，你就把这张牌的形象词联想到一个较大的概念中去，如前面提到过的冰块等。当所有的扑克摆出来后，就可以在头脑中简单地浏览一下扑克记忆词汇表，找出那些没有与大的记忆概念相关联的词语。如果叫到“梅花4”，你应该这样想象：这张牌沿着巨大的冰管滑走了，或是被冻在冰块中。你不可能忘掉这种形象，但如果没有叫梅花4，你会马上意识到你没有记忆任何与这张牌有关的东西。

另一种方法是，当叫到某张牌时，以某种方式更换或改变这张牌的记忆形象词。例如，叫到一张“梅花K”，你头脑中的图像就是一根像穴居人用的棍子（club也有“棍棒”的意思），你可以想象这根棍子被劈成两半。如果叫的是“红心2”，正常的图像是一只农家鸡，你可以想象它拖着一条特别大的尾巴。

本章所介绍的方法虽是用来记扑克的基础，但很少有人在真正打牌时用到它。其实，这种记牌的方法对玩牌也是非常有用的。你肯定见过一些人，嘴巴里不停地念叨着自己出过的或对手手中的牌；也一定见过他们因无法准确地记住牌而叹气的样子。

下章简述

掌握了这种新的记忆方法，完成这样的记忆任务就变得很容易，甚至是一种乐趣。不管你把这种方法用于正式的扑克比赛，或仅仅用于娱乐，在整个过程中你都在不停地锻炼你的创造性记忆能力，并且使你的大脑变得更灵光。

15 用长数记忆法提高你的智商

预览

15.1 长数记忆法

记忆第13页的那些长数可能会特别难（在智商测试中，大多数人最多能记住7～8位数字）。

NOTE



15.1 长数记忆法

如果让人们记忆 95862190377 这样一个长数，大多数人会做下列尝试：不断地重复所给的数字组合直到把自己都搞糊涂；或者是把这个长数字按每 2～3 个数字一组分组记忆，实际上，这样做就把数字的排列顺序和内容弄乱了；或者按数字出现的前后顺序找出数字之间的数学关系，这样将不可避免地会“失去线索”；再或者按数字呈现的样子用“照相”方式全盘记下，但一旦碰到长数字时，这种照片就会变得越来越模糊。

如果回想一下你最初记忆长数时的表现，你就会认识到，你所用的方法就是上述所提到的方法中的一种或几种的组合。如果用基本记忆法再做一次的话，你就会觉得记忆长数不仅容易，而且有趣。虽然我们不用基本记忆法作为衣钩法去记忆100或1 000项事物的长表，但我们可以汲取这种方法灵活性强的长处：回到基本的代码以及你为 1～100 所创建的基础的关键形象词，将关键形象词和关联法结合起来记忆长数。

以本章开头的数字 95862190377 为例，在顺序上，它是由下列较小的数字组合单位构成，每个数字后面都写着它的基本记忆法关键形象词：

95 – Ball（球）

86 – Fish（鱼）

21 – Net（网）

90 – Base（基础）

37 – Mac（雨衣）

7 – Key（钥匙）

为了记住这个“长得没法再长”的数字，现在你要做的是用基

NOTE

本的关联法，把这些关键词编成一个简短而富于想象的小故事。例如，可以想象一个闪着彩虹色光芒的球（ball）“呼”的一声砸在一个巨大、美丽且色彩斑斓的鱼（fish）头上，而那条鱼正挣扎着想从紧紧缠绕着的水淋淋的渔网（net）中摆脱出来，而那渔网当时已经被慢慢收到码头的基准面（base）了，收网的人穿着一件浅褐色的、涨满了风的雨衣（mac），此时他正弯下腰去捡刚刚“哐啷”一声掉在码头上的钥匙（key）。

本段结束后，闭上你的眼睛，并重新回想一下这个小故事。现在回忆关键形象词，并把它们转换成数字，就可得到：

b－9

l－5

f－8

sh－6

n－2

t－1

b－9

s－0

m－3

c－7

k－7

95862190377

仅用两个数字为一组的方法来记长数效果是不理想的。如果考虑把长数分成三个一组的数字，可能会稍微容易一些，有时甚至非常容易。用851429730584这个数字来试一下，它可分成下列几组数字：

851－Fault　　　　（断裂）

NOTE

429 – Rainbow （彩虹）

730 – Cameos （石雕或贝雕）

584 – Lever （杠杆）

为了记住这个比前面那个数更长的数，只需再次用基本关联法把基本的关键形象词编成只有一个场景的小故事就可以了。运用你右脑的想象力，某种巨大的宇宙引力使闪着彩虹光芒的石雕破碎或裂开，这种石雕非常重，需要用一根巨大的杠杆才能移动它。在本章结束的时候，再次闭上眼睛，在脑海中重放这个小型幻想故事。现在，回忆那些关键词，并把它们转换成数字，就可得到：

f – 8

l – 5

t – 1

r – 4

n – 2

b – 9

c – 7

m – 3

s – 0

l – 5

v – 8

r – 4

851429730584

当你还没有掌握基本记忆法的关键形象词时，可以用另一种方法来记忆长数：用基本的主要记忆代码来临时拼凑，根据你要记忆的数字组成四个辅音字母的关键字。以1582907191447620这个16位数为例，你可组成下列四个数的关键形象词：1582 – telephone（电话），9071 – basket（篮子），9144 – botherer（烦扰的人、物），

NOTE

7620－cushions（垫子）。

这时候，你就可以想象，一部有节奏地响着的红色电话被抛向远处，它划着优美的弧线落入一只篮子中，篮子底下压着一个讨厌的人，其他的人冲着他扔各种颜色、各种质地的垫子。在这一段结束后，再次闭上眼睛想象一遍这个故事，然后在下面的空白处填上关键词和相应的数字：

如果你在排列关键词的顺序上碰到过一些困难的话，你不用关联法也能简单地用数字—形状法或数字—韵律法来解决。以本章开头的数字95862190377为例，你应该简单地把ball（球）和数字1的关键形象联系起来；把fish（鱼）和2的关键形象联系起来，把net（网）和3的关键形象联系起来，以此类推。

你也可以用罗马房间法和字母法，简单地把你用长数编好的关键词放入字母或罗马房间中。判断一下对你来说哪种方法是最佳的长数记忆法。然后检查一下这种数字记忆法与其他方法在效果上的差异，请回到第2章的那些基本测试，看看记住原先的那些数字是多么容易。

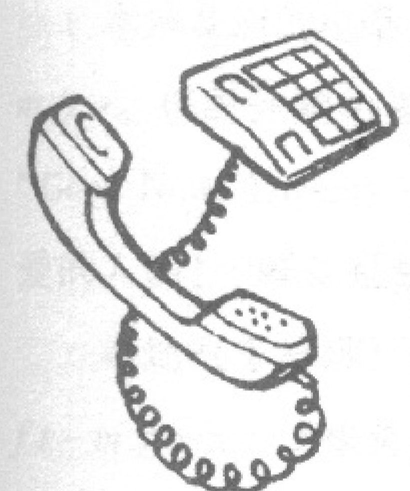
下章简述

一旦你掌握了这种技巧，它不仅能使你的记忆力和创造性想象的能力得到进一步改善，也将实实在在地提高你的智商。智商测试的其中一项就是记忆数字的能力。对于这种测试一般人的得分范围是在 6 ~7 分之间，如果你能得到 9 分或 9 分以上，则说明你在这一部分的智商高达 150 或更高。

16 电话号码记忆法

预览

16.1　电话号码记忆法



人们很容易忘记电话号码。但基本记忆法可以很好地解决这个问题。

NOTE



16.1 电话号码记忆法

人们常常不是把电话号码记在脑子里，而是把大部分电话号码写在各种型号、颜色和形状各异的纸条上，然后放在口袋、抽屉、公文包，以及我称之为烦恼的“遗忘”储藏室里。记住电话号码的程序是将需要记忆的每个数字转换成基本记忆法的基本代码中的字母，用转译过来的那些字母就可以组成易记的单词，并让你联想到相关的号码和人。

例如，让我们以第13页上电话号码测试中记过的10件事物和电话号码来开始尝试：

健康食品商店	787－5953
网球伙伴	640－7336
本地气象局	691－0262
本地新闻机构	242－9111
本地花店	725－8397
本地汽车修理厂	781－3702
本地剧院	869－9521
本地夜总会	644－1616
本地社交中心	457－8910
喜爱的饭馆	354－6350

记住上述号码的可行方案：

当地的健康食品商店：787－5983。这几个数字可以转译成字母：*g f g－l b l m*。用每个字母作首字母的记忆词组应该是：Good Food Guides－heaLthy Body heaLthy Mind（美食指南—健康的身体，健康的精神）。在你的想象中，应该能“看”到健康食品店老板，甚至想象奥林匹克比赛中所有的参赛者的食品都来自这家健康食品

NOTE

商店。

你网球伙伴的电话是640－7336，转换成字母就 *sh r s－c m m sh*。那么你形象化的记忆词组应该是：SHows Real Skill－Can Make Masterly SHots（显出真本事—才能成为神射手）。你应再次想象你的网球伙伴让你的想象变成了事实。

本地的气象局号码：691－0262。转换成字母就是：*sh p d－s n sh n*。如果你把自己想象成一个雕刻太阳的人，能把它雕成不同的形状，因而你自己也就成为神话中的神，那么，你可以使用一个非常简短的词组来记住它，它只包含可以译成数字的字母：ShaPeD SuNSHiNe（雕塑阳光）!

本地的新闻机构的电话号码是242－9111，转换成字母就是：*n r n－p d t d*。你可再次用简单的技巧想象新闻社正在叫卖："News! Read News! －uPDaTeD!"（"新闻！看新闻!—最新新闻!"）

本地花店的电话号码是：725－8397。转换成字母就是：*g n l－f m b g*。想象你刚给爱人送了一束美丽的鲜花，并想对全世界大喊："Good News Lovers!－Flowers Make Beautiful Gifts!"（"好消息，相爱的人们!—鲜花是最美的礼物!"）。

本地汽车修理厂的电话号码是781－3702，转换成字母就是：*c f t－m g s n*。想象你去的汽车修理厂效率非常高，能在一天内将一辆车修好并交到车主手里。修好的汽车十分完美，就好像它刚从组装线上下来一样：Cars Fixed Today!－Made Good aS New!（当天修好!—整旧如新!）。

本地剧院的电话号码是869－9521，转换成字母就是：*f sh p－p l n t*。想象剧院正在上演莎士比亚的戏剧，由于你观看了所有的演出，所以你体验到了莎士比亚戏剧所表达的全部情感：Finest SHakespearian Productions Produce－Laughter aNd Tears.（最优秀的莎士比亚作品—令观众随剧情起伏或悲或喜。）

NOTE

本地夜总会的电话号码是644－1616。转换成字母就是：*ch r r－d j d j*。后面的字母不需要改变，所以在这一特定的数字中，你要做的就是为开头的3个字母找一个小短语。这一点很容易做到：CHanges Revolving Records－DJ！DJ！（换循环唱片—DJ！DJ！）

本地社交中心的电话号码是457－8910，转换成字母就是：*r l c－f b d s*。将跳跃式的想象连成整体：Really Lively Community－Football！Badminton！Dances！Swimming！（真正富于活力的社交中心—足球！羽毛球！跳舞！游泳！）

你喜欢的饭馆的电话号码：354－6350，可转换成字母：*m l r－ch m l s*。想象你的饭馆正供应着精美的食物且价格合理：My Lovely Restaurant－CHarges Moderate；Luscious Selections！（我可爱的饭店—美味的选择！）

当然，上面所给的例子是比较特殊的。现在该由你提出一些你必须记住的、重要的电话号码。在某些情况下，数字组合可能存在着较大的困难，或是几乎无法找到一个合适的单词或短语做记忆内容的关键字。即使在这种情况下，解决的方法也相当简单。在第一种情况，可用你不得不记忆的那些数字组成一些不恰当的字，然后再用基本记忆法，以荒谬或夸张的想象把这些词与你所记忆的电话号码的主人联系起来。例如，如果你的某个朋友喜欢打高尔夫球，他的电话号码是491－4276。你应该用基本记忆法的记忆词来代替49（rap），142（drain）和76（cage）。记忆这个号码的图像应该是：你的朋友用高尔夫球杆使劲敲着排水管，排水管上有像笼子一样的栅栏。

现在你已掌握了电话号码记忆法的基础，你必须把它与你的生活联想或联系起来。因此，在留出的空白处，填上你必须记住的、至少10个人或地方的电话号码，在读下一章之前，必须保证在你的记忆中已牢固地记住了上述10个电话号码。在形成图像时，请

记住记忆法则，并充分认识到这一点：你做练习时越快乐、越幽默、越富于想象力，那些电话号码就记得越牢。

NOTE

我最重要的 10 个电话号码：

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

5 ______________________________

6 ______________________________

7 ______________________________

8 ______________________________

9 ______________________________

10 ______________________________

17 记忆日程表和约会的方法

预览

本章将介绍两种记忆方法，第一种方法适用于每天的日程安排，第二种方法则是为记住整个一周的日程安排而设计的。

NOTE



17.1 记忆日程表和约会的方法

许多人发现，约会和日程表像电话号码一样难记。人们通常是用每日约会记录本来处理这类问题。不幸的是，许多人总是忘了把这种记录本带在身边。这一章将介绍两种方法，第一种是供当天立即使用的，第二种是为记一个星期的日程和约会而设计的。

第一种方法包括基本的衣钩法。即简单地让你记忆法中的数字与你约会的时间等同起来。一天有 24 小时，你可以用记忆较少数字的方法与 24 小时相对应，也可以用基本记忆法与 24 小时挂钩。

假定你有下列安排：

7——清晨，参加集体锻炼；

10——看牙医；

1（13）——吃午饭；

6（18）——参加董事会；

10（22）——看晚场电影。

在一天开始之时，首先浏览一下日程表，并用联想词检查一下。

清晨参加集体锻炼的时间是上午 7 点，可用基本记忆法的记忆词 Key（钥匙）代表。想象整个运动小组的人用一把大大的钥匙打开了通往健康之门。

在上午 10（daze，使眩晕）点钟，你与牙医有一个预约。想象着他把耳机戴在你头上，耳机中放着轻柔的音乐，让你真正晕乎起来，甚至连疼痛都感觉不到。（在这个例子中令人感兴趣之处是，想象这种特殊情景可能确实能减轻你的痛苦！）

你下午 1（13）点的安排是吃午餐。13 的关键词是 dam（水坝）。想象你和你的客人围坐在位于坝顶的餐桌边，一边吃午饭，一边欣赏着大坝一边平静的湖泊风光和大坝另一边奔腾而下的瀑布。

下午6（18）点，你要参加董事会。数字18的基本记忆关键词是daffy（愚蠢的）。这很容易联想到：你在董事会上与主持会议的那个愚蠢的家伙在讨论机密的事情。

你当天最后的一个安排是晚上10点22分去看晚场电影。22的基本记忆字是nan（奶奶），所以你可以想象，你与你祖母一起去看电影，如果你喜欢印度食品的话，可以一边看电影，一边吃印度面包（馕，nan）。

你可以很容易地对这5个约会进行“设定”，或用关联法把刚才的图像连接起来，或者通过简单地把每个图像放在你的基本数字—形状法或数字—韵律法中。

第二种方法可以记忆一周的日程和约会。以星期天作为本周的第一天，然后依次给每天设定一个数字：

星期日——1

星期一——2

星期二——3

星期三——4

星期四——5

星期五——6

星期六——7

给每天一个数字后，你可用上述第一种方法来处理一天当中的每个小时，就像火车、轮船和飞机的时刻表一样。一天有24小时，从24点（午夜）经过凌晨1点，中午12点，下午1点，又回到午夜(24点)。

因此，对于本周的任何一天和每一小时，都可用二或三位数字表示——日期在前，小时在后。每组数字都必须转换成基本记忆法表中的单词。找好单词后，就可以把它们与相应的约会联系起来。例如，假设你安排在星期二上午9点去看一辆你一直想买的汽车。“星期二”可用数字3表示，转换成基本记忆法字母是*M*，9转换成字母是*B*或*P*。参考基本表，“星期二上午9点”的关键词是

NOTE

Map（地图）。为了记住这一安排，你应该想象，你要去看的那辆汽车好像要冲出一巨幅地图；或车外包着一幅巨大的地图；或者是那辆汽车正穿行在一幅巨幅的地图上。

再举一个例子。假设你安排在星期四（转换成数字5）下午5点（17点）去上吉他课。由“星期四下午5点”派生出来的数字是517，它的关键词是 Leading（指挥）。为了记住这次安排，可以想象你正在通过吉他独奏带领一支管弦乐队演奏。要确保你的想象符合记忆法则，想象你能听到各种演奏声，听到你的吉他声，看得到管弦乐队和观众等。

你可能认为这种方法有点不方便，因为它需要对基本记忆法的大多数知识有相当透彻的了解，但这种局限性可用“循环”一天时间的办法来解决，使之适应事情特别多的某些日子。例如，如果你的一天的安排是从上午10点开始的，那么就可以在约会记忆法中将上午10点当做1。以这种方式，你一天中最主要和常用的时间数字，将几乎可以全部用基本记忆法中10~100中的两位数字来代表。正如掌握每天日程安排记忆技巧一样，可以将一周的日程安排通过按顺序把图像与基本记忆法连接起来的方法解决。在练习时，通常最好是从每日记忆法开始，逐渐熟悉、熟练这种方法后，再转到一周日程表的记忆法上来。

下章简述

出于实际操作考虑，通常建议先使用每日记忆方法，待熟练后再转向每周记忆方法的使用。

18 记忆 20 世纪日期的方法

预览

在完成本章学习之后，你将可以准确地说出 20 世纪的任意一天是星期几！

NOTE



18.1 记忆20世纪日期的方法

有两种方法可用，第一种又快又简单，但只能用于指定的某一年的任意一天，而第二种方法却能记忆 100 年中任何一天，因而相对难一点。这些方法的出现大部分归功于哈里·洛仑（Harry Lorayne），一位知名的北美记忆专家。在用第一种记忆方法时，假设你想知道 1971 年中任意的一天是星期几只需要记住下列数字就可以了：

377426415375

你可能会说“不可能!”，但一旦了解这种方法后你就会明白，这种方法事实上操作起来非常简单。上述 12 个数中的每一个数字，代表 1971 年每个月第一个星期天的日期。例如，四月份的第一个星期天是当月的 4 号，12 月的第一个星期天落在当月的 5 号，以此类推。一旦你记住了这组数字（如果有困难的话，请参考前面关于记忆长数的章节），你就可以迅速地算出某年某日是星期几。

最好是用例子解释一下这种方法，我们假设你的生日是 4 月 28 日，你想知道那天是星期几。用你上面的记忆长数中的第四位，你会看到第一个星期日落在四月的第四天。在这第一个星期天的日期上加 7，你就可以迅速地算出当月第二个星期天为 11 号（4 + 7 = 11）；第三个星期天为 18 号；第四个星期天为 25 号。到此，你可以排列剩下的日期和星期，直到确定所问的日期：4 月 26 日为星期一，4 月 27 日为星期二，4 月 28 日为星期三。这样，你的生日就是 1971 年 4 月的一个星期三。

假设你想知道当年最后一天是星期几，过程是类似的。知道了最后一个月的第一个星期天是 5 号后，你可以加上代表以后几个星期的三个 7，直到 26 号，星期天。排列接下来的几天和星期就可以

NOTE

得到：27 号星期一；28 号星期二；29 号星期三；30 号星期四；31 号（当年的最后一天）为星期五。

正如你所了解的，这种方法可用于计算任一给定年份中某月某天是星期几。你要做的是用当年每个月的第一个星期天的号数组成一个记忆数，事实上你也可以用当年每月的第一个星期一、星期二等的号数来组成一个记忆数；然后加几个 7 直到使你接近所要知道的那一天；然后排出剩下的几天是星期几，直到想知道的那一天。

考查某年的记忆数与邻近年份记忆数的关系时，我们发现了一个有趣的现象：每年某月第一个星期几的日期随年份的增加而减 1，闰年除外。闰年时，多余的一天要在日期上减 2。例如，在 1969 年、1970 年、1971 年，一月份的第一个星期日的日期分别是当月的5 号、4 号和3 号。

本章要介绍的第二种方法是计算 1900 年 ~ 2000 年间任何一天是星期几的方法。这一方法需要为每一个月设定一个数字，这个数字在不同年份总是不变的。每个月的数字如下：

1 月	1	7 月	0
2 月	4	8 月	3
3 月	4	9 月	6
4 月	0	10 月	1
5 月	2	11 月	4
6 月	5	12 月	6

有人建议用联想法来记忆这些内容，例如 1 月（January）是第一个月份；2 月（February）的第四个字母是 *r*，它代表 4，以此类推。但我认为用下面的数字记忆更好一些：

144025036146

用代表这些数字的字母组成关键词：DRaweR（抽屉）、SNaiL

NOTE

（蜗牛）、SMaSH（打碎）和 THRuSH（画眉鸟）。然后再用想象的办法将这些单词相互关联起来。你可以想象抽屉里的一只蜗牛被一只画眉鸟啄碎了。用这种办法就可记住每个月的关键数字。

除了每个月有关键数字外，每年本身也有关键数字。我已列出了 1900 年～2000 年的关键数字。

0	1	2	3	4	5	6
1900	1901	1902	1903	1909	1904	1905
1906	1907	1913	1908	1915	1910	1911
1917	1912	1919	1914	1920	1921	1916
1923	1918	1924	1925	1926	1927	1922
1928	1929	1930	1931	1937	1932	1933
1934	1935	1941	1936	1943	1938	1939
1945	1940	1947	1942	1948	1949	1944
1951	1946	1952	1953	1954	1955	1950
1956	1957	1958	1959	1965	1960	1961
1962	1963	1969	1964	1971	1966	1967
1973	1968	1975	1970	1976	1977	1972
1979	1974	1980	1981	1982	1983	1978
1984	1985	1986	1987	1993	1988	1989
1990	1991	1997	1992	1999	1994	1995
	1996		1998			2000

这种方法不那么容易掌握，但稍加练习就几乎能使它成为你的第二本能。方法如下：给定月份、日期和年份；把代表月份的关键数和日期数加起来；然后再把得数与代表年份的关键数加起来。从所得的总数中减去 7 的倍数，余数就是要知道的星期几，以星期天为 1 星期一为 2，以此类推。如果上述三个数的总和能被 7 整除，如 28 等，那么就应该少减一个 7（如果是 28 就应减三个 7，共 21

NOTE

天，而不是减去四个 7）。

我们将举两个例子来验证这一方法，假如，我们要搜寻的日期是 1969 年 3 月 19 日。3 月份的关键数是 4，把它加到日期上去，4 +19 =23。然后把这一得数加到代表 1969 年的关键数上去。参考上表，我们得知这一数字是 2，即 23 +2 =25。从 25 中减去三个 7，即 25 －21 =4。那么 1969 年 3 月 19 日就是一周的第四天，即星期三。第二个例子是 1972 年 8 月 23 日，8 月份的关键数是 3，3 +23 =26。1972 年的关键数是 6，6 +26 =32。从 32 中减去四个 7，余数为 4，那么 1972 年 8 月 23 日为星期三。

这种规则只有在闰年时例外，并且只在闰年的 1 月和 2 月例外。计算方法是一样的，但对闰年这两个月来说，实际的星期几比你计算出来的星期几早一天。

下章简述

像掌握其他方法一样，熟练掌握这两种基本方法的最好方式是练习，按照循序渐进、先易后难的方法练习。

19 记忆重要历史日期的方法

预览

你刚学过了两种记忆 20 世纪某天是星期几的方法。下面的方法将帮助你记住历史上有意义的日期。

NOTE



19.1 记忆重要历史日期的方法

在第2章的记忆测试中，有一张列有10个这样日期的表，现列于下面：

1	1666	伦敦大火
2	1770	贝多芬诞辰
3	1215	英国大宪章签订
4	1917	十月革命
5	1454	发明活字印刷术
6	1815	滑铁卢战役
7	1608	发明望远镜
8	1905	爱因斯坦的相对论问世
9	1789	法国大革命
10	1776	美国独立宣言

记住这些或与之类似日期的方法很简单，与记电话号码的方法相似。只需用代表日期数字的字母组成关键词或词组。在大多数情况下，使用数字1的代表字母没有什么意义，因为你基本上可以分辨某件历史事件是否发生在1 000年以后。让我们试着用这一方法来记忆上述日期。

1　事实上1666年的伦敦大火烧毁了整座城市，只留下了一堆灰烬。我们记忆1666年大火的短语应该是：aSHes！aSHes！aSHes！（灰烬！灰烬！灰烬！）或者是CHarred aSHes Generally（满目焦黑的灰烬）。

2　贝多芬的音乐才华举世闻名，或许他最伟大的音乐成就是《第九交响曲》，在这部交响乐中有合唱队。他的音乐风格是充分利用了各种打击乐器。了解这些情况后，记忆他1770年

诞辰就很容易了：Crashing CHoral Symphony（敲击大合唱交响乐）。

3　1215年英国大宪章的签订，标志着一个理性的新时代的诞生。为了记住这一日子，可以用这样的短语：New Document – Liberalisation（新文件—自由化）。

4　1917年的十月革命，是人民反对压迫的起义。他们要求以共产主义的方式来实行更广泛的平等。因而记忆词组是：People Demand Communism（人民需要共产主义）。

5　活字印刷机通常是一些巨大的旋转机器，它能在一分钟内印出数千页纸。我们把1454年的首台印刷机想象成大印刷机的“微缩版”。这样就可用一个单词来记住这一日期：RoLleR（滚轴）。

6　1815年的滑铁卢战役与其说是威灵顿的胜利，倒不如说是拿破仑命中注定气数已尽。我们可用一个词而不用短语来记忆这一日子：FaTaL（命中注定的）。

7　汉斯·李卜西1608年发明了望远镜，改变了人们观察天空的方式。我们的记忆短语是：CHanged Sky Focus（改变了天空的焦距）。

8　1905年，爱因斯坦的相对论明确地说明了物质和能量存在的方式。他的理论解释了人们的许多疑难问题，但同时又提出了更多的问题。记忆关键词是：PuZZLe（难题）。

9　1789年的法国大革命是人民反对国王暴政的革命。因此我们可以用下面这个短语来记住这一日子：King Fights People（国王与人民为敌）。

10　1776年美国独立宣言，标志着美国人民开始将一种乐观和自信的心态融入新的方式生活中。这些可压缩成一个词：CoCKSure（自信的）。

20 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法

预览

20.1 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法

下面的方法对你来说将是很容易的，因为它利用了一些你已经学过的方法。因此这种方法比其他许多方法更容易记忆。基本记忆法可作为记忆月份和日期的“关键”（其他方法通常需专门为月份设计代码）。

NOTE



20.1 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法

这一方法的用法如下：月份用数字 1～12 来代表，并从基本记忆法中找到对应的关键词：

1 月	day	（白天）
2 月	Noah	（诺亚）
3 月	Ma	（妈妈）
4 月	Ra	（镭）
5 月	Law	（法律）
6 月	Jaw	（下巴）
7 月	Key	（钥匙）
8 月	Fee	（费用）
9 月	Bay	（海湾）
10 月	Daze	（使晕眩）
11 月	Dad	（爸爸）
12 月	Dan	（段）

为了记住生日、周年纪念日或历史日期，所需做的一切就是在表示日期、月份中的关键词与你要记住的日期之间建立相互关联的图像。例如，你女朋友的生日是 6 月 17 日。根据基本记忆法，“6 月”的关键词是 jaw（下巴），17 的关键词是 deck（甲板）。想象你的女朋友和你在一艘大船的甲板上度过了快乐的一天，你的下巴“见证”了你的极度幸福——因为它已经笑得咧到耳朵根儿了。假如你希望记住你父母的结婚周年纪念日：2 月 25 日。“2 月”的关键词是 Noah（诺亚）；25 的关键词是 nail（钉子）。想象一下：让动物配对“结

婚”的诺亚，试图用把你父母钉在一起的办法让他们结婚。

历史日期也同样容易记。例如，联合国正式成立的日子是10月24日。基本记忆法中“10月”的关键记忆词是daze（使晕眩），24的关键词是Nero（尼禄，古罗马国王）。想象在尼禄烧城的熊熊大火中，一匹头晕眼花的马冲到了一处没有激烈战斗的地方躲过了一劫。

为了进一步帮助你记忆生日、周年纪念日和历史日期的日子和月份，应像使用个人万用记事本（UPO）一样使用日记法。这种方法运用了各种记忆法则，并设置专门章节来让你练习以便你能记住本章所讨论的内容。

这一方法也存在一个小问题，即有可能“知道”日期，却忘了记住它。这一问题也好解决：养成在随后的一周或两周内定期检查记忆连接的习惯就可以了。

下章简述

本章所总结的记忆方法，可以与以前学过的记忆历史日期的方法有效地结合起来。通过这种方式你就可以掌握记忆日期的一整套方法。

21 记忆词汇和语言的方法

预览

词汇是构成语言的基本元素。因此，开发一种轻松学习、记忆词汇的方法是众望所归，也是十分必要的。

NOTE



21.1 记忆词汇和语言的方法

正如我在《快速阅读》和《博赞学习技巧》等书中所提到的那样，人们认为，词汇不仅能提高阅读的效率，而且是促成学术和事业成功的最重要因素之一。因而，当人们认为词汇量大小可以反映一个人的知识范围时，就没有什么值得大惊小怪的了。由于词汇是语言的基本单位，因此有必要开发一些能使学习和记忆单词更容易的方法。要做到这一点，一种较好的方式就是学习前缀（位于词根前的字母、音节或单词）、后缀（位于词根后的字母、音节或单词），以及你想掌握的语言中出现最频繁的词根（能衍生出其他单词的单词）。在《快速阅读》一书的词汇章节中，列有包含前缀、后缀和词根的综合表。

下面是一些有助于你记忆词汇的建议：

1. **从头到尾浏览一本好的词典，研究和掌握其使用前缀、后缀和词根的方式。只要有可能就用联想来强化你的记忆。**
2. **每天在你的词汇库里增加固定数量的新单词。要记住新单词只有像之前所解释的那样，按重复的规则不断地练习。学会了新的单词后要尽量多用它们。**
3. **有意识地在所学语言中寻找新的单词，这种对你注意力的引导被叫做“精神定向”。它能让你的记忆“挂钩”更开放以便能抓住新的语言的“鱼”。**

这些具有普遍性的学习建议，目的在于增强你学习语言知识时的记忆能力。它们可用于英语学习，帮助你提高目前的词汇量，也可用于其他正要开始学习的外语。打下了学习单词的基础后，让我们稍微集中到记忆特殊词汇上来。就像学习其他方法一样，掌握本方法的关键就是联想。根据所学语言的上下文关系，把声音、形象和相似之处

联想在一起。充分运用这一事实：某些语言中的词汇以“家族”的形式成“组”出现，而且有许多相互关联的单词。

为了让你对这一方法有所了解，我从英语、法语、拉丁语和德语中抽几个单词做例子。譬如要记的英语单词是 vertigo，它的意思是“头晕目眩”或者是“急速旋转”，就是人感到周围的物体都在围绕自己转动。为了记住这个单词，你可以把它的发音与短语 Where to go 联想起来。而这个短语，是你在感到四周的物体都在围绕你旋转时必然会问到的问题。

在英语中，有两个单词容易混淆，一个是 acrophobia，它的意思是“恐高症”；另一个单词是 agoraphobia，意为“恐旷症”。如果把 acrophobia 中的 acro（高）与 acrobat（高空表演的杂技演员）联想起来，把 agoraphobia 中的 agora（田野，农业）与 agriculture（农业）联想起来，把你内心的想象带到广阔的田野里去（尽管希腊语 agora 的实际意思是“市场”），你就可以把二者清清楚楚地区别开来。

如果认识到外语词汇是成“组”产生的，那么就会觉得它们容易学了。实际上，所有的欧洲语言（芬兰语、匈牙利语和巴斯克语除外）都属于印欧语系，因此它们中有大量在发音和意思上都相近的单词。以英语单词father（父亲）为例，德语为 Vater，拉丁语为 pater，法语为 père，意大利和西班牙语为 padre。拉丁语知识对掌握罗曼语有极大的帮助，在罗曼语中，有许多词语与拉丁语是类似的。“爱”的拉丁语单词为 amor，在英语中为 amorous，意思是“倾向于爱、正在恋爱或者是与爱有关的”，其联系是明显的。类似的，“神”的拉丁语单词是 deus，在英语中，deity 和 deify 的意思分别是“神的雕像、神或创世者”或“使某某神化”。

法语是由罗马军团的方言演化而来的，他们把“头”叫做 testa，即现在的 tête；把“手臂”叫做 brachium，即现在的 bras。大



NOTE

约50%的普通英语是从拉丁语（加上希腊语）演化而来的。有的是直接演变而来，有的是从诺曼法语间接演变而来，这导致现在英语和法语有许多直接的相似之处。

除了语系基础之上的相似之处外，还可用与上述记忆英语单词方法不同的方式来记忆其他语言的单词。因为我们正在讨论法语，下面两个例子就从法语中选：在法语中，“书”是 livre，只要我们想到单词 library（图书馆）开始的4个字母，就很容易记住它们，因为图书馆是存放书和读书的场所。“钢笔”的法语单词是 plume，它在英语中指的是“鸟的羽毛”，那种特别大的常常被当做装饰品的羽毛，这立即会让人想起羽毛管笔。这种笔在钢笔、自来水笔和圆珠笔发明之前曾被广泛使用。其连接链为：法语“钢笔”—羽毛—羽毛管—英语“钢笔”。这就使记忆法语单词的任务变得非常容易了。

影响英语的语言除了拉丁语、希腊语和法语外，还有盎格鲁—撒克逊语。追溯德语，它为英语提供了无数与德语一样的单词：will、hand、arm、bank、halt、wolf 等。还有其他一些紧密相关的单词：light（Licht）、night（Nicht）、book（Buch）、stick（Stock）、ship（Schiff）和 house（Haus）。

学习我们本民族或其他民族的语言时，不必忍受挫折感和经常发生的压抑感的折磨。把需要掌握的信息组织起来是很容易做到的，这样可以让你的记忆“钩住”任何有用的信息片段。



从头开始学习一门语言时要认识到：在大多数语言中，50%的对话内容仅由最常用的100个单词构成。如果你用基本记忆法记住这些单词，你就有可能理解任何民族日常对话中50%的内容。

NOTE

为了方便记忆，现将100个基本单词列在下面。如果你把这些单词与它们在其他语言中的对应单词进行对比，比如说法语、德语、瑞士语、意大利语、西班牙语、俄语、汉语、日语和世界语等，你就会发现，约有50%的单词与英语单词的意义是一样的，只是在单词的发声和重读上有细微的差别。在《博赞学习技巧》一书中列出了与这些单词相对应的其他语言的单词。

构成50%对话内容的100个基本单词：

1	a, an	一种，一个	20	from	从……来
2	after	在……之后	21	to go（I go）	去（我去）
3	again	再，又	22	good	好的
4	all	所有的	23	goodbye	再见
5	almost	几乎	24	happy	幸福的，快乐的
6	also	也	25	have（I have）	有（我有）
7	always	总是	26	he	他
8	and	和	27	hello	喂，你好
9	because	因为	28	here	这儿
10	before	在……前面	29	how	如何，怎样
11	big	大的	30	I	我
12	but	但是	31	I am	我是
13	can（I can）	能（我能）	32	if	如果
14	come（I come）	来（我来）	33	in	在……里
15	either / or	或者……或者……	34	know（I know）	知道（我知道）
			35	last	上一个，最后的
16	find（I find）	发现（我发现）	36	like（I like）	喜欢（我喜欢）
17	first	第一（首先）	37	little	少量的
18	for	对……来说	38	love（I love）	喜爱（我爱）
19	friend	朋友	39	make(I make)	制造(我做)

NOTE

40	many	许多的	63	same	相同的
41	me	我（宾格）	64	see（I see）	看（我看见）
42	more	更（更多的）	65	she	她
43	most	大多数的，最……	66	so	如此，因此
			67	some	一些
44	much	大量的	68	sometimes	有时
45	my	我的	69	still	仍然
46	new	新的	70	such	这样的，某一
47	no	不	71	tell（I tell）	告诉（我告诉）
48	not	否定：不，不是	72	thank you	谢谢你
			73	that	那，那个
49	now	现在	74	the	定冠词——用于指已知的事物
50	of	的，属于……的			
51	often	常常	75	their	他们的（所有格）
52	on	在……之上，关于			
			76	them	他们（宾格）
53	one	一	77	then	然后
54	only	只有	78	there is，there are	某处有……（单数），某处有……（复数）
55	or	或			
56	other	其他的			
57	our	我们的	79	they	他们
58	out	在……之外	80	thing	事情
59	over	在……之上	81	think（I think）	想（我想）
60	people	人，人民	82	this	这，这个
61	place	地方	83	time	时间
62	please	请	84	to	到……

85	under	在……下	94	which	哪个
86	up	向上	95	who	谁
87	us	我们（宾格）	96	why	为什么
88	use（I use）	使用（我用）	97	with	有，以，用，和……
89	very	非常			
90	we	我们	98	yes	是
91	what	什么	99	you	你
92	when	何时	100	your	你的
93	where	何处			

应用记忆法则记忆这些单词或其他单词时，你会发现，学习语言是一件既愉快又轻松的事——大多数孩子就是这么认为的。成年人也能像孩子一样学好语言。孩子们直接把大脑向语言敞开，并且不怕犯错误。他们反复做一些基本的联想，更注意听，喜欢重复和模仿。孩子们在整个学习语言的过程中显得轻松、愉快，并不需要那么多我们成年人认为必不可少的指导。

第三部分

用于记忆的思维导图

22 思维导图——记忆用的笔记

预览

22.1 思维导图

大多数人会忘记他们用笔记录下来的内容。因为他们在做笔记时，仅仅是稍稍用了一下大脑。思维导图技术将使你具有记忆整本书的能力！

NOTE



22.1 思维导图

做笔记的标准方法是用上句子、短语、列表、画线还有数字。但这种方法只用到了大脑左皮质对词汇、列表、逻辑、顺序和数字等的记忆功能，而忽略了想象、联想、夸张、简化、荒谬、幽默、颜色、节奏、感觉、性和感官等记忆法则。

为了做好笔记，你必须打破传统，把大脑左右两边的皮质功能及各种记忆法则都用起来。在记笔记时，你应该用一些白纸，用关键记忆形象（右脑）总结出你所记笔记的中心、主题。再以这个形象为中心画一系列连线（左皮质），在连线上写出你要记录的主要的下级内容和下级标题的关键词，或画出形象的图形来替代关键词，然后在主线上再分出一些次一级的线，再在线上注明关键词或关键形象本身。用这种方式，你就为你所记录的每件事，建起了一个多维的、富于联想和想象的、色彩丰富的思维导图记忆笔记。

用这种方式做笔记，由于在新的多维记忆笔记中应用了各种记忆法则，你不仅可以几乎立即全部记住你所做的笔记，而且你会发现，这种方法能让你去理解、分析和批判性地思考你正在记的事项。同时，也让你有更多的时间去注意讲演者或正在看的书的内容。这一技巧及其应用的详细介绍见《思维导图》及《启动大脑》。

作为一个例子，负责校订本书的一位编辑用思维导图（见彩色插图 3）对本书各章所含的各种信息进行了重组和总结。一个非常简洁的统一图解就出现了：总体信息；专门方法；基本记忆法及其应用；思维导图及其应用。

使用关键词和关键形象的思维导图技术，让你能思路清晰并形象化地记忆整本书。你在做思维导图笔记时所用到的记忆和创造性思维法则使你能轻而易举地抓住新的主题，并让你“神采飞扬”地通过考试。

下章简述

下面几章将介绍如何将思维导图应用于多个记忆领域中，如记忆名字和对应的面孔，回忆“忘记了的”事项/位置/数字等，备考记忆，记忆演讲、笑话、诗歌和书本等，以及抓住那些稍纵即逝的梦境等。

23 记忆名字和面孔

预览

记住名字和面孔是我们生活中最重要的也是最困难的事情之一。

NOTE

记忆名字和面孔困难的原因在于，在大多数情况下，名字和面孔没有真正的"联系"。在早期，情况正好相反，人们姓氏的取法全部是基于记忆与联想的。你通常所看到的脸上有面粉、手上有生面团的男人是贝克先生（Mr. Baker［面包师］）；在自己或他人的花园里的男人通常是加德纳先生（Mr. Gardener［花匠］）；那些整天在火炉旁敲打金属的男人是布莱克斯密斯先生（Mr. Blacksmith［铁匠］）等。随着时代的变迁，家族姓氏越来越偏离原来的本意，记忆名字和面孔的任务难度逐渐增大了。到现在名字成为与面孔没有直接联系的单词。

有两种相互补充的方法来应付这个局面。第一种方法是博赞社交礼节法；第二种是运用记忆法则。



23.1 用博赞社交礼节法记忆名字和面孔

记名字和面孔的博赞社交礼节法可使你免于陷入窘境：别人给你匆匆介绍了5个人，你得不断重复："很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！"像给你介绍了5双皮鞋一样。这会让你看起来很窘，因为你知道，你会马上将他们的名字忘得一干二净（你一定会这样）！社交礼节法只要求你做两件简单的事：

1. **对你见到的人感兴趣。**
2. **要有礼貌。**

这一方法与你在礼仪书中所描述的是一样的，但即使是礼仪书的作者也常常没有认识到：最初制定的礼仪规则，不是简单地为了加强严格的社交礼仪，而是为了让人们在友好的基础之上相互交往；那些正式制定的规则，有助于人们在见面时相互记住对方。从下列社交礼节法步骤中选择那些对你最有帮助的步骤。

NOTE

23.2 社交礼节法记忆步骤

23.2.1 精神准备

在你到达会见的场所之前，首先在精神上做好成功的准备。许多人在进入即定场所之前，就明确地“知道”他们记不住那些名字和面孔，而结果也就像他们所“知道”的那样。如果你“知道”你的记忆正在改善的话，应该立即能看到改进的结果。在做好会见客人的准备后，要努力保证你尽可能地沉着和放松，并且不论在何处，你都给自己2~5分钟的时间去准备。

23.2.2 观察

在会见客人时，你必须直视他们的眼睛，不要走来走去，把眼睛盯住天花板或向远处看。当你观察某人的面孔时，注意其特殊的面部特征。这也可以帮助你用第二种记忆术达到记住名字和面孔的目的。在本章后面，有一个从头顶到下巴的“旅行指南”，其中列出了各种特征，以及把它们分类和典型化的方式。你的观察越有技巧，你所发现的一张面孔与另一张面孔的差别也就越多。

如果你的观察能更敏锐，你就朝着改善记忆的方向前进了一大步。漫无目标地看，而不是实实在在地观察是记忆力差的主要原因之一。

在公共场所“练习”观察能力的办法，可以让你的大脑做好准备，使你的观察更敏锐。在不同的时间，你可以观察面孔的不同部分，你可用一天的时间集中看鼻子，一天看眉毛，另一天看耳朵，再后一天集中到看头部的整体形状等等。你自己也会惊讶地发现，不同人的面孔的每一部分都有巨大的差别，你不断增长的观察差别的能力将帮助你记住所见到的新面孔。

NOTE

23.2.3 聆听

有意识地听，尽最大可能地注意正介绍给你的那个人的名字的发音。这是介绍过程的决定性的阶段，正是在这一点上，许多人失败了。因为他们不断自我暗示说他们不可能记住，而不是去注意正介绍给他的那个人的名字的发音。

23.2.4 请求重复

即使你已很清楚地听清了名字，也要客气地说："对不起，能把您的名字重复一次吗?" "重复"是一种重要的记忆辅助手段，每次重复都将使记住它们的可能性大大地增加。

23.2.5 确认发音

一旦名字介绍给你后，立即问一下名字的主人你读他名字的发音是否准确。通过这种方式强化记忆会增强记忆的兴趣，并因而再次重复这个名字，从而增加记住它的可能性。

23.2.6 请求拼写

如对名字的拼写有任何疑问，要礼貌而幽默地请求对方拼写。这也将巩固你记忆名字的兴趣，并自然地再次重复了那个名字。

23.2.7 你的新爱好——研究姓名的起源

得体而主动地告诉刚介绍给你的人你的新爱好之一是研究名字的起源和背景，并客气地询问他是否知道自己姓氏的历史（首先得保证你一定知道自己姓氏的历史）。可能会让你吃惊的是，平均有50%的人至少部分地知道他的姓氏的背景，而且大多数人会很热情地与你讨论这个话题。这样，你将因此而巩固对这个人的兴趣，并得到多次重复该人姓名的理由。

NOTE

23.2.8 交换名片

日本人兴起了以社交功能为主的交换名片的礼仪，并且认识到这一礼仪对记忆所起的作用。如果你真想记住别人的名字，要保证你有很体面的名片。在大多数情况下，你首先递名片给对方，对方也会把自己的名片给你或给你写一些关于他自己的具体信息。

23.2.9 在对话中重复

本着培养兴趣、礼貌和加强重复的原则，在与最近见到的人对话时，一有机会就重复他们的名字。这种重复有助于把名字更牢固地植入你的记忆中，而且这也是一种更值得提倡的社交手段，因为它使谈话对方感到更亲切。他们听到你说“是的，正如玛丽刚才说的……”比听你说“是的，正如她（指着她）刚才说的……”要舒服得多。

23.2.10 内心重复

在谈话过程中的任何短暂的间隔，都应该带着兴趣盎然和探究的神情看着正在谈话的诸位以及他们正在谈论的人，在内心里重复他们的名字。现在，“重复”应该成为你的第二本能了。

23.2.11 较长时间间隔后的检查

当你因为要为某个人或自己取份饮料，或者说因为某些其他的原因暂时离开时，用这个时间扫视一下你已见过的人，在心中反复默念、拼写他们的名字，回忆你记忆中关于这个名字的所有背景资料，再加上谈话期间所得到的其他有趣的事情。以这种方式，你的头脑中将被一个个的名字和与之有关的联想所包围，从而建立起图形化的网络，而这种网络将增加你将来回忆的可能性。而你此时就正在采用第 24 章所描述的关于回忆的程序。

NOTE

23.2.12 分手时的重复

当你同别人道别时一定要用对方的名字。因此，到目前为止，你已用到了第11章所总结的关于时间与记忆关系方面最主要和最新的成果，并在“学习期间”的开始和结束的时刻巩固了记忆。

23.2.13 复习

A. 心智活动。当你与初次见面的人分手后，在头脑中迅速闪现那些人的名字和面孔。

B. 照片。情况许可时（例如在一次集会上），拍一些与当时有关的照片（正式或非正式的照片都可以）。

C. 名字和面孔的记忆日记。如果你有兴趣当一名记忆名字的大师的话，那么请在一本专门的日记中迅速地描绘出一幅和你见过面的那些人的面孔的思维导图（见第22章），以及那些人的名字，并加上任何其他的关键形象词方面的信息。

D. 个人名片夹。做一个名片夹，在每张名片上记下与此人见面的时间、地点及日期。以思维导图的方式在这些名片上做记录。要特别注意用上想象和颜色，这会大大增加记忆的价值。

E. 思维导图。做一幅综合的思维导图，记录你特别成功的事，以及那些你认为特别有用的记忆基础和法则。用一张“内心的思维导图”标出你的进步。

23.2.14 反向法则

只要可能，把你刚才经历的过程颠倒一下。例如，当你被介绍给别人时，重复你的名字，给出拼写方法，如果允许的话，不妨还说出姓氏的背景。类似的，一定要在合适的时候给别人一张自己的名片。在谈话过程中，如果你提到自己时就用名字。这样做将帮助

NOTE

其他人记住你，并鼓励他们用他们的名字而不是用代词。这种方法除了显得更客气外，还会使整个谈话更个性化、更愉快、更友好。

23.2.15 把握自己的节奏

第一次见面往往由于情绪紧张而匆匆过去。记忆名字和面孔的行家们总是能从容不迫地和他们所见到的每一个人寒暄一番。英国女王在这方面就是一个好榜样。

23.2.16 开玩笑

如果你把记忆名字和面孔变成一项既严肃又愉快的比赛，那么，你的右脑将更自由、更开放地为记忆建立必需的、富于想象力的联想和连接。孩子们在记忆名字和面孔方面比成年人做得更好，这不是因为他们的脑子更好用，而只是他们简单地应用了本书所介绍的各种记忆法则。

23.2.17 “加一”法则

如果你只想记住你第一次见面的30个人中的2~5个人，像一般人那样给你自己设定一个比你想要记住的人数多一个的目标。这样就会在你的大脑中建立起成功的概念，并使你解除因试图一次就记得准确无误而造成的不必要压力。当你每次在一个新的场合应用“加一法则”时，你就在记住名字和面孔的成功之路上迈进了一大步。

在此阶段，一种有效的练习或比赛是将社交礼节记忆法的17个步骤中的每一个步骤的首字母组成一个可记忆的缩略词。请动用SMASHIN' SCOPE 里的全部法则。

23.3 名字和面孔的记忆法则

记忆名字和面孔的法则与第4章总结的那些法则是一样的，在

NOTE

此要强调两点：想象；联想。具体步骤如下：

1. **对于想要记住的那个人的名字，脑海里应该有一个清晰的图像。**
2. **确信你能真实地“再次听到”那个人名字的声音。**
3. **非常仔细地检查介绍给你的那个人的面部，注意第187～190页所概括的面部细微特征。**
4. **寻找不同寻常的、突出的或独特的面部特征。**
5. **以漫画家夸张某一有意义的特征的手法，运用想象力在心里重新构建这个人的面孔。**
6. **用你的想象、夸张和常用的记忆法则把任何突出的特征与那个人的名字连在一起。**

要学会应用这些规则，最快、最容易的方法是立即做练习。在191～194页，我把在第16～17页首次测试中用到的、需要你记忆的名字和面孔的数量增加了一倍。其中的5张面孔，我在下面已经做了记忆示范。请仔细地看，尽可能地记其余的15张面孔，然后在198～201页做自我测试。

23.3.1 记忆面孔

譬如说，你想记住191～194页上的那些面孔的名字，你应该简单地应用观察与面孔密切相关的外观特征的技巧，找出某些使你能富于想象地与名字联想起来的特征，然后形成你的记忆图像。

例如麦普雷先生（Mr. Mapley，9号）就容易记住，因为他的脸上有深深的皱纹和道道，他的头发也同样是有波纹的发型，因此可联想到地图（map），从而引导到Mapley。

铃木先生（Mr. Suzuki，12号）有着特征明显的眉毛，你可以把这种眉毛想象成铃木摩托车的夸张的把手。

耐特女士（Ms. Knight，15号）的头发下垂着——因此你可以想象：她在一座城堡顶上，将头发垂下来，以便使一些勇敢的骑士

NOTE

（Knight）能抓着头发爬上去救她。

伯恩先生（Mr. Burn，19 号）有一头很短的黑头发。你可将他的脸想象成为一个乡村，他的头发就是一场猛烈的灌木丛或森林大火后的现场，那场大火烧毁（burn）了所有的草木。

哈蒙德女士（Ms. Hammond，20 号），尽管她看起来像那种典型的"白肤金发碧眼的美人"，但她下颚宽厚，这可能提醒你想起最好的猪腿汉堡（Ham）！

记住人的另一个关键是：如果你确信你与某人只见一次面，并且不需要长期地记住他的名字和面孔，那么可以用那个人所穿的衣服的突出之处记住他。当然，这种方法对于长期记忆来说不是一种好方法，因为一个人不可能在下次还穿同样的衣服。用发型和胡须的特点来记忆一个人也同样很重要。

现在检查你对已连接好的名字和面孔的记忆，并把名字填在 198 ~201 页上。

23.4 头部和面部特征

23.4.1 头形

通常，第一次见一个人都是面对面的，因此在总结各种个别特征之前，我们将把头部作为一个整体考虑。找出整个头骨结构的总体形状。你将会看到几类情况：（a）大；（b）中；（c）小。在这 3 类中还可以看到下列形状：（a）正方形；（b）长方形；（c）圆形；（d）椭圆形；（e）上窄下宽的三角形；（f）上宽下窄的三角形；（g）宽形；（h）窄形；（i）大骨形；（j）细骨形等。在会见开始时，你可以从旁观察头部，你将惊讶地发现你所看见的头部竟有这么多不同的形状：（a）正方形；（b）长方形；（c）椭圆形；（d）宽形；（e）窄形；（f）圆形；（g）前面平坦；（h）顶部平坦；（i）后面平坦；（j）后面呈圆丘；（k）下巴突出，前额倾斜的角形脸；（l）向后削的下巴，前额突出的角形脸。

NOTE

23.4.2 头发

在早些年，发型一般是很少变化的，因此头发就可以当做记忆“挂钩”。而现在，染色、喷胶、假发和那些几乎层出不穷的发型的出现，使得通过发型来鉴别不同的人成为一件棘手的事。现将一些头发的基本的特征列于下面：

男人：(a) 厚；(b) 薄；(c) 波浪形；(d) 直发；(e) 分头；(f) 从前额向后秃；(g) 秃头；(h) 短发；(i) 中长发；(j) 长发；(k) 卷发；(l) 彩色（仅在某些吸引别人注意的场合）。

女人：(a) 厚；(b) 薄；(c) 细。由于女性发型的经常改变，因此不要根据发型特征去记忆她们。

23.4.3 前额

前额通常可分为下列几种类型：(a) 高；(b) 宽；(c) 发线与眉毛之间的距离较窄；(d) 两个太阳穴之间的距离较窄；(e) 光滑；(f) 有横纹；(g) 有竖纹。

23.4.4 眉毛

(a) 浓；(b) 稀；(c) 长；(d) 短；(e) 中间连在一起；(f) 中间分开；(g) 平直形；(h) 弓形；(i) 上扬；(j) 密；(k) 逐渐变细形。

23.4.5 眼睫毛

(a) 厚；(b) 薄；(c) 长；(d) 短；(e) 卷曲；(f) 直。

NOTE

23.4.6 眼睛

（a）大；（b）小；（c）凸出；（d）凹进；（e）两眼挤在一起；（f）两眼分得很开；（g）向外斜；（h）向内斜；（i）颜色；（j）可见整个瞳孔；（k）可见上半或下半个瞳孔。

除此之外，在某些情况下也应该注意眼皮以上部分和眼睛以下的部分，看看这二者是大还是小，光滑还是有皱纹，是松弛的还是有弹性的。

23.4.7 鼻子

从前面看时有这些类型：（a）大；（b）小；（c）窄；（d）中等；（e）宽；（f）歪。

从侧面看时有这些类型：（a）直的；（b）平的；（c）尖的；（d）粗短的；（e）扁的；（f）罗马型或鹰钩型；（g）希腊型，与前额构成一条直线；（h）凹型。

鼻子的基部与鼻孔的相对位置也有相当大的变化：（a）较低；（b）水平；（c）稍高。

鼻孔本身也有变化：（a）直的；（b）向下弯的；（c）张开的；（d）宽；（e）窄；（f）多毛的。

23.4.8 颧骨

从前面看，颧骨的特征常常是与面部特征紧密相连的，下面3种特征值得注意：（a）高；（b）突出；（c）不分明。

23.4.9 耳朵

耳朵是脸上最不引人注意的部分，但它们的个性特征可能比其他特征更明显。

耳朵的形态有：

（a）大；（b）小；（c）多瘤的；（d）光滑的；（e）圆的；（f）



NOTE

椭圆的；（g）三角形的；（h）紧贴头部；（i）突出的；（j）多毛的；（k）大耳垂；（l）不规则轮廓的。

这些特征当然更适合于当做男人们的记忆挂钩，因为女人们常常用头发盖着耳朵。

23.4.10

（a）上嘴唇长；（b）上嘴唇短；（c）小；（d）厚（像蜜蜂蜇过似的）；（e）宽；（f）薄；（g）向上翻；（h）向下弯；（i）弓形上嘴唇；（j）形状良好；（k）线条不清。

23.4.11 下巴

正面看时，下巴可能是：（a）长；（b）短；（c）尖；（d）方形；（e）圆形；（f）双下巴（或多层下巴）；（g）裂开的；（h）微凹的。

从侧面看下巴时有：（a）突出的；（b）直的；（c）双（或多层）的；（d）向后削的。

23.4.12 皮肤

（a）光滑的；（b）粗的；（c）黑的；（d）完美的；（e）瑕疵或有某种标记；（f）油性的；（g）干的；（h）有斑的；（i）苍白的；（j）有皱纹的；（k）皱纹很深的；（l）有色或晒黑的；（m）有雀斑的。

其他的面部特征，特别是男人们的特征，包括了各种各样的面部毛发生长特征，如从短的连鬓胡子到真正能遮住脸的络腮胡子等。虽然无法列出所有的特征，但要清醒的注意到，这些面部毛发特征确实存在。但是它们也会像发型和颜色一样，能在一夜之间改变。

当你掌握了记忆名字和面孔的社交礼仪法和辅助记忆技巧后，列出你很可能要见到的名字的基本图像表，这对你将会有所帮助。



1 摩加姆比先生（Mr Mogambi）



2 洛尔先生（Mr Knorr）



3 伍德柔女士（Ms Woodrowe）



4 科科斯基先生（Mr Kokowski）



5 沃尔金夫人（Mrs Volkein）





6 克利弗先生（Mr Cliffe）



7 莫麦特先生（Mr Momatt）



8 阿斯顿女士（Miss Ashton）



9 麦普雷先生（Mr Mapley）



10 迪尤斯特先生（Mr Dewhurst）


11 加班拉迪女士（Ms Jabanardi）


12 铃木先生（Mr Suzuki）


13 威尔士先生（Mr Welsh）


14 麦金尼斯先生（Mr Macinnes）


15 耐特女士（Ms Knight）





16 帕森斯女士（Ms Parsons）



17 库克女士（Ms Cook）



18 朋先生（Mr Pong）



19 伯恩先生（Mr Burn）



20 哈蒙德女士（Ms Hammond）

NOTE

在你的基本图像表中，简单列出常见名字的标准图像，这样你就能迅速地把叫那个名字的人的面部特征与他的名字联系起来。下面是一张示范表，你可以把它扩展到适合你自己的社交需要中去。

阿什克罗夫特（Ashcroft）	一栋被烧坏了的农场（croft）房屋的房顶，飞舞着大量的片状灰烬（ash）
布勒克（Blake）	一个巨大的、清澈蔚蓝的湖泊（Lake），形状呈“B”字形
查尔克（Chalk）	美国多佛的白色悬崖
迪兰尼（Delaney）	一个巨人撕开一条乡间小道（de－lane－ing）
伊万斯（Evans）	洗矿铲（Van）的形状像大写字母“E”，字母“E”的尖就是铁铲的尖端
法伦（Farren）	人们看见在很远的（far）地方，有一只非常小的鸟（wren）
戈达德（goddard）	上帝（God）的脸上带着“生硬的”（hard）表情
汉弗里（Humphrey）	一个被释放的囚犯走出铁栏时，哼着（hum）一支快乐的歌
依维（Ivy）	常春藤（ivy）
金（King）	记忆之王（King）
劳伦斯（Lawrence）	阿拉伯半岛
墨塞（Mercer）	一个正在辩解的人赢得了怜悯（mercy）
那恩（Nunn）	修女（nun）
奥威特（Ovett）	想象一位兽医（veterinary）在一个巨大的“O”中游泳
帕特森（Patterson）	想象你或你朋友的儿子（son）急匆匆地在地上跑时所发出的噼啪声（pitter－patter）

NOTE

（续上表）

科里（Quarry）	一个巨大的、色彩斑斓的露天采矿区
理查森（Richardson）	你大脑中的图画是：某个“富有（rich）而严酷无情的（hard）”父亲的儿子（son）
斯科特（Scott）	开发出一些象征短裙、羊肉杂碎布丁之类的符号或者是任何你认为具有苏格兰人（Scottish）特征的东西
泰勒（Taylor）	做合理想象，Taylor 是“裁缝”的意思
昂德伍德（Underwood）	要确信你能记住那根在其下面（under）放着某个人的木头（wood），譬如说一根巨大的朽木
维拉斯（Villars）	一座雄伟的、通体透白的地中海别墅（villa）
沃德（Wade）	想象某人或动物蹚水（wading）经过齐大腿深的湖
孙修（Xanthou）	标准的“谢谢你（Thank you）”的记忆规则图像
扬（Young）	一幅春天的图画
西默门（Zimmerman）	想象某人（man）“嗖（Zimming）”地（像滑水或“嗡嗡”地）飞过水面

掌握了礼节法、辅助记忆法和标准化的名字图像法之后，你就已经走上了成为名字和面孔记忆大师的成功之路。

应在你的记忆能力方面加入某些更具魔力的配料，这是从我亲身经历的一件事中总结得来的。那件事改变了我的生活，促使我把主要精力放在记忆的艺术和科学方面。我大学一年级的第一堂课是早晨 8 点钟的英语课，上学第一天的激动没能赶走我们的睡意，但老师却做到了让大家睡意全消。他大步走进教室，没带公文包、书

NOTE

写材料、笔记本，也没带书。他站在教室前面，自报了名字，然后说要开始点名。他背着手站在讲台前，按字母顺序叫我们的名字。当叫到亚当斯、亚历山大、巴罗和波西时，他得到的回答是含糊的咕哝声："是，先生"和"到，先生"。然后，当他叫到康姆伯恩时，没有回答。他停了一会儿，然后说道："巴里·康姆伯恩先生。"仍然没有回答。他面不改色，突然大声说："巴里·康姆伯恩先生，住西大街29号，电话号码272－7376，生于1943年6月24日，父亲叫弗兰克，母亲叫玛丽。"他得到的唯一反应是，教室里的每个人都惊讶地睁大了眼睛和张大了嘴巴。老师继续点名，每当他叫到旷课学生的名字时，他都能说出那个学生的教名、住址、电话号码、出生日期和父母的姓名。

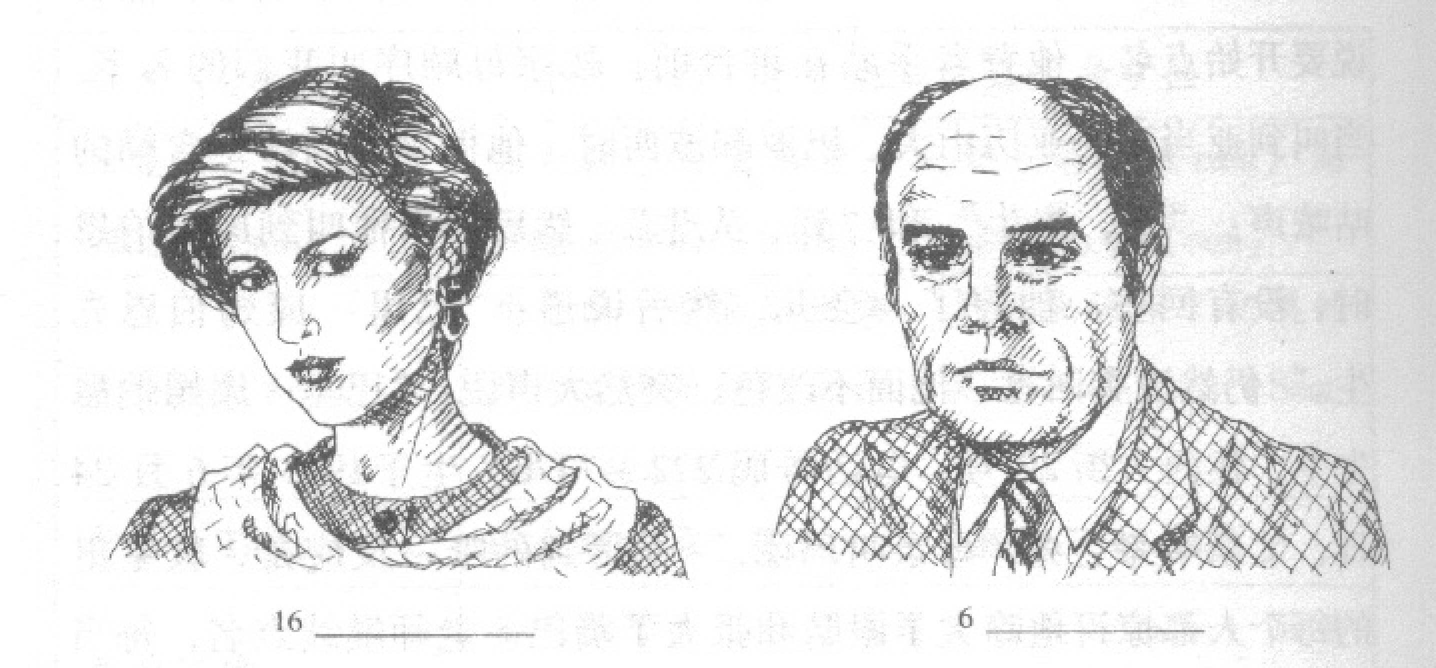
我们都很清楚：他不可能事先知道谁会旷课。因此，他肯定是把我们全班同学的资料全都记住了。他点完名后，大家的惊愕表情还处于"定格"状态。他突然迅速地重复了旷课学生的名字，然后脸上带着捉弄人的微笑说道："我会在适当的时候做一个记录。"

虽然之前他从没有见过我们中的任何一个人，但他却准确地记住了我们的名字和每个人的资料。

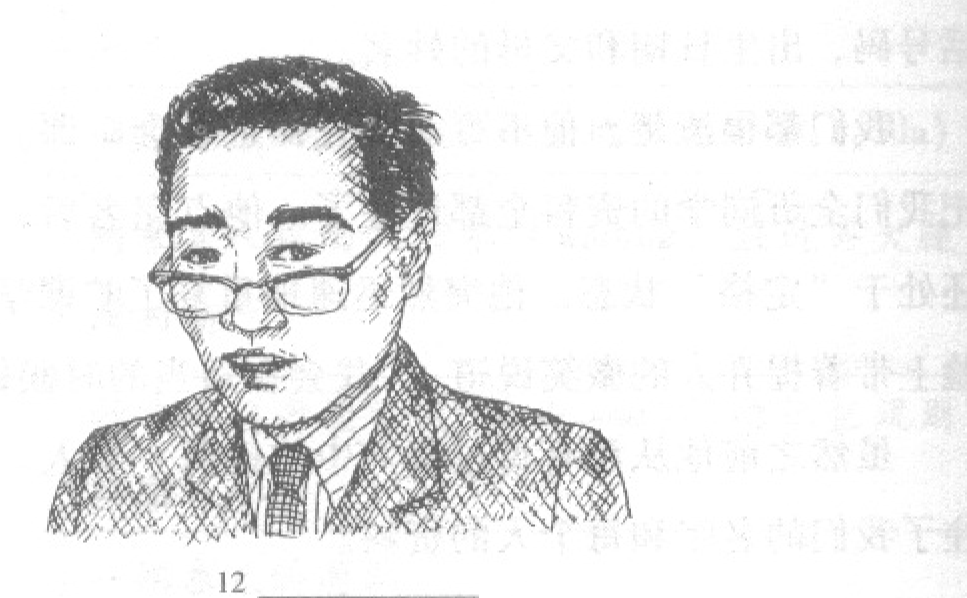
下章简述

用你从本书中所学的知识，看看你是否能解释上文中的老师是如何实现他的惊人之举的。当你能解释清楚后就可以灵活地应用他所用到的记忆法了。

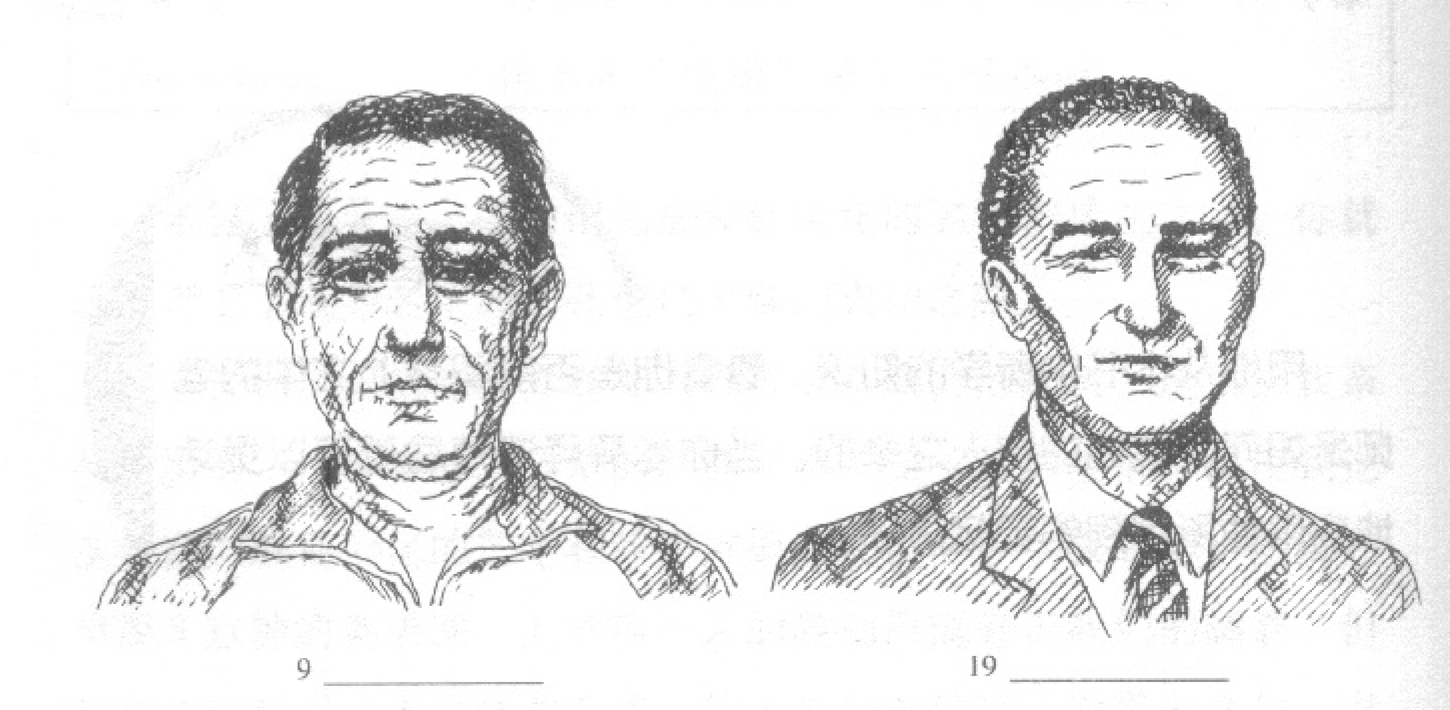
 



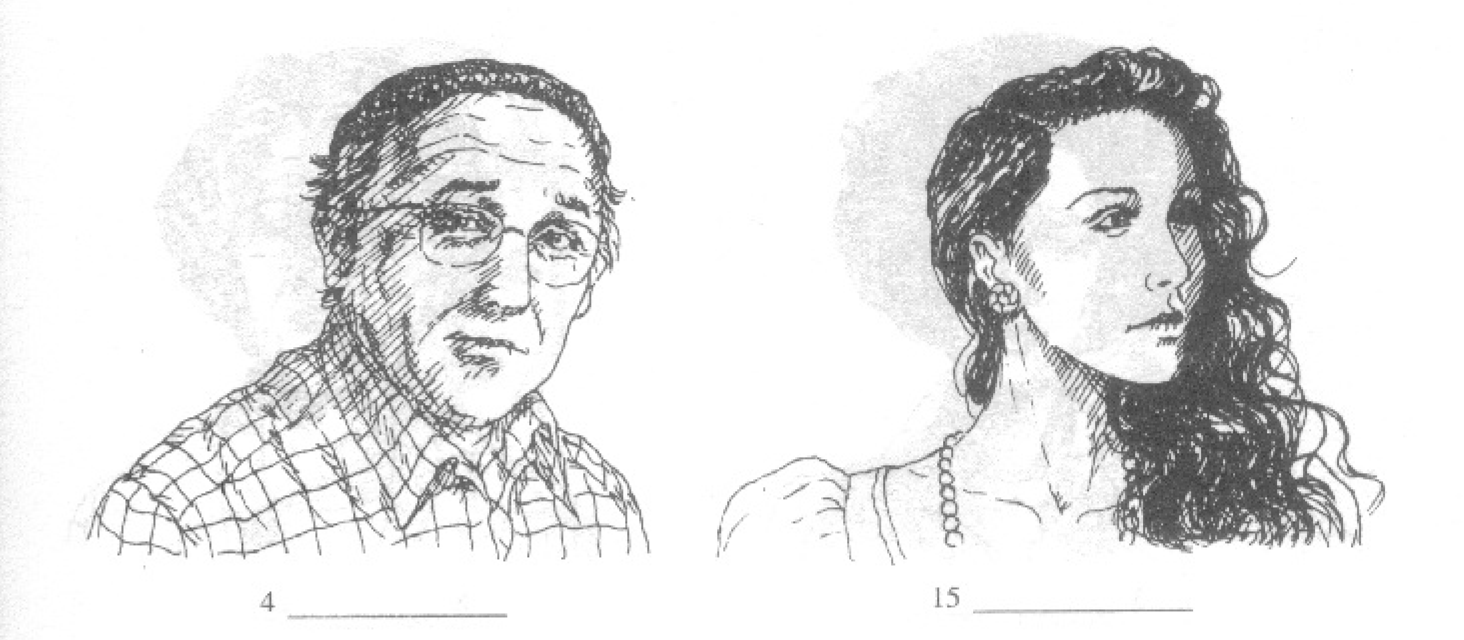
16 ______________ 6 ______________



12 ______________



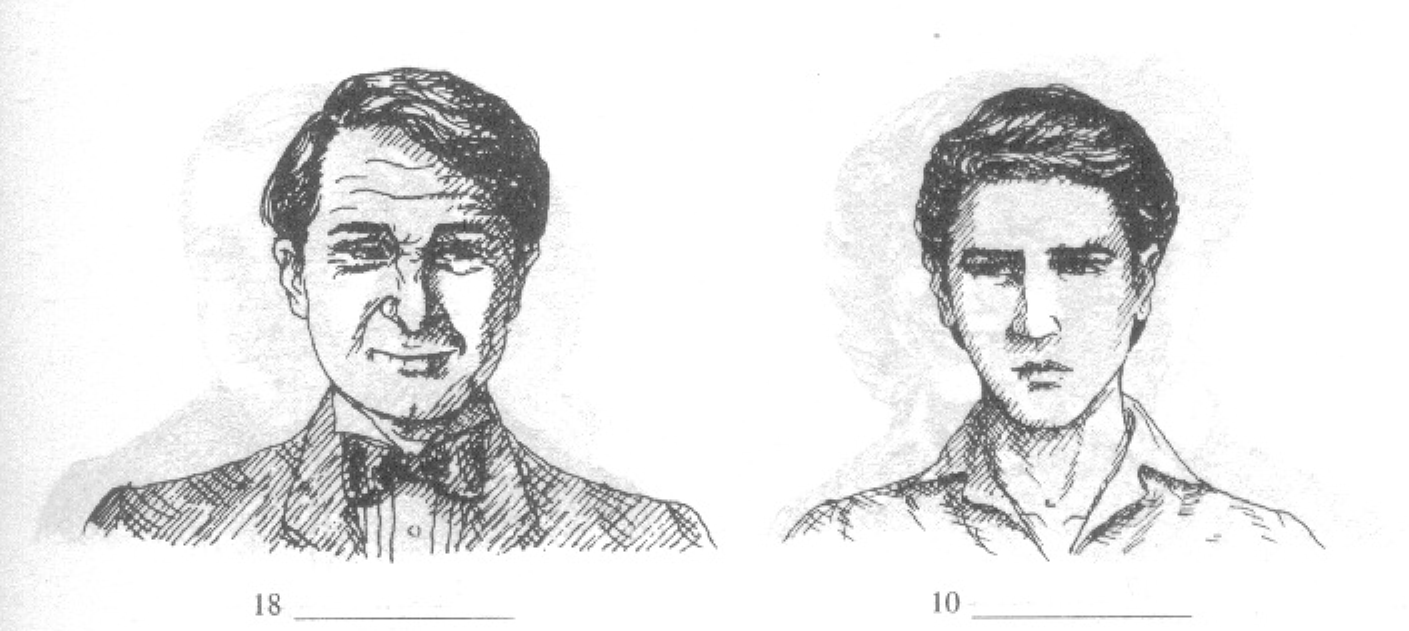
9 ______________ 19 ______________



4 ______________　　　15 ______________



11 ______________



18 ______________　　　10 ______________





3 ______________



8 ______________



14 ______________



17 ______________



7 ______________



5 ________________



2 ________________



1 ________________



20 ________________



13 ________________

24 再记忆——回忆忘掉的东西

预览

再记忆的秘诀在于它能让你动用记忆的全部能量灵活自如地记住任何一件具体的事情。

NOTE



24.1 再记忆——回忆忘掉的东西

我最近曾与一些商界的朋友坐在一起轻松愉快地共进晚餐，其中有一位是新当选的某个培训和开发组织的主席。在晚餐开始时他宣布要发泄一下胸中的怒火，否则就会被气炸了：他的车被撬了，挡风玻璃被打碎，公文包也被偷走了。他感到特别受挫伤，因为公文包里有他的日记及一些对他来说很重要的东西。

当餐前酒喝完、餐前甜点吃过后，我们开始注意到，我们的朋友实际上没有参与我们的谈话。他不时急匆匆地在一张纸上写些什么，脸上似乎带着一种恍惚的神情。最后，他突然再次宣布说是他把整个晚上都搞砸了，因为他只能记起他被盗的公文包里装的4件东西，他知道公文包里肯定不止这些东西，他必须在两个小时内给警察提供一份报告，但是他越想记起来就越什么也记不起来。

考虑一下，你建议他应该怎么做才能回忆起来呢？

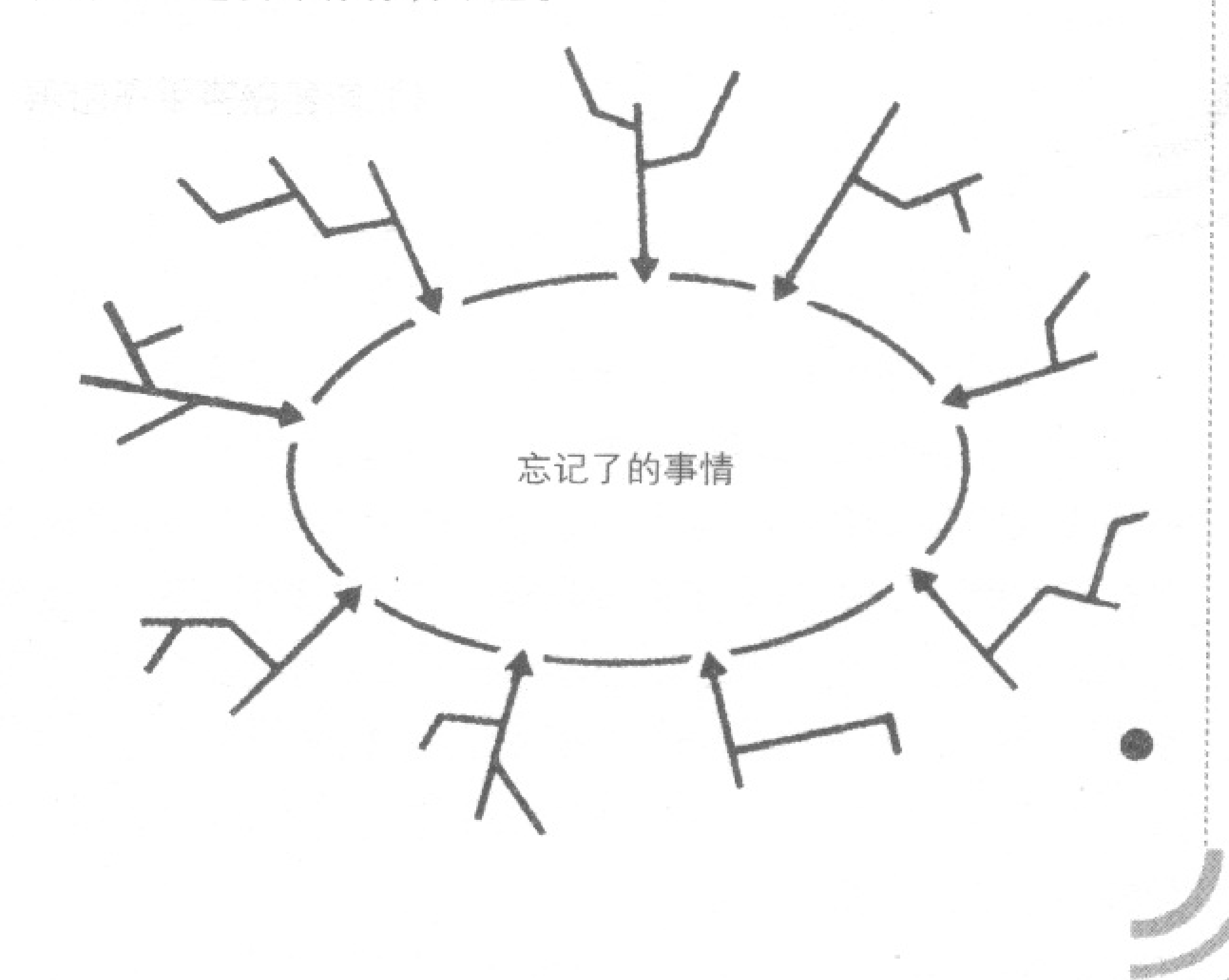
我们桌上有几个人懂得记忆法则，他们带他做了如下的练习：让他别去想“记不起来的事”（事实上，他所做的恰恰是越来越集中到缺失的记忆上），我们让他经历我们称之为“复苏直接相关的过去”的练习。我们问他，他最后一次打开公文包是在什么时候，他说是在离开办公室之前。说到这里，他突然记起来，他在公文包里一大摞文件的上面放了两份重要的杂志稿件。然后我们问他，他在离开家去上班之前，最后一次打开公文包是什么时间，他说是昨天晚上，并且他记起来往公文包里放进了两篇文章，还有录音机和计算器，这是为第二天早晨准备的。最后，我们让他描述公文包的内部设计，就在他详细地描述公文包的各个部分和位置时，他记起了钢笔、铅笔、信和其他很多他以前完全“忘记了”的东西。

不到20分钟，他就轻松、容易地“复苏”了此前24小时的经

历。在这段时间内，他紧锁的眉头逐渐舒展开来，身体姿势也放松了下来。他花了令人头痛和不愉快的 1 小时 20 分钟才想起 4 件东西，而后来却一下子又想起了 18 件东西。

再记忆的秘密就在于“忘掉”你正在试图记起的任何东西，并且用各种联想和你认为有用的连接（见下图），去包围这种缺失的记忆（你已忘掉的东西）。通常，最好的方法是“复苏”所有与你正试着记起来的事情有关的经历。这一技巧在各种场合中都能立即起作用，它采用的是围绕“缺失”中心创立内部或外部思维导图的技巧。

当遇到难以回忆的事情时，严格按上述方法完成复苏练习，之后再有意识地忘记它，让它“沉淀”进潜意识。以后你将会发现，在几个小时内或几天内做一做这一“练习”，你会在会议上，在开车时，在沐浴、睡觉或醒来时，或在洗手间里突然记起那些你已忘记的事情——这会令你惊喜不已。



下章简述

这一记忆技巧像其他方法一样，不仅能全面改善你的记忆及创造能力的各个方面，而且还能极大地增加你的自信心。因为你会认识到，不管你忘掉了什么，你都可以调用藏在你大脑左边或右边的、无意识的“夏洛克·福尔摩斯”，他可以解开你提供给他的任何记忆难题。

25 备考记忆

预览

再也不用害怕考试了！



NOTE



25.1 备考记忆

- 不再像害怕地平线上渐渐变大的且步步逼近的风暴幽影一样害怕时光的流逝。
- 不再在忙乱、冲刺、流汗和害怕中经历考前几周或几天的紧张气氛。
- 不再为节约每一秒可利用的时间而充满压力地冲进考场。
- 不再神经紧张地匆匆掠过试卷，却反而因看得太快而要再看一遍才知道题目究竟是什么意思。
- 不再需要在一个小时的考试时间里，花 15 ~ 30 分钟的时间去匆匆写下杂乱的笔记、抓头、皱眉、狂乱地试图回忆所有你知道的却在此时因某种原因似乎记不起来的东西。
- 不再为没能从你那杂乱无章的知识泥潭里理出头绪而感到受挫。
- 不再因在试卷上可能会出现“一个致命的问题”而感到极度恐惧。
- 不再感到你头脑中的东西正在离你而去。

上述的常见情景，不仅出现在那些所学知识不多的人身上，而且也同样出现在那些掌握了大量知识的人身上。我记得，在我还没有毕业的时候，至少有 3 个学生，他们在某一学科上所掌握的知识实际上比其他人都多，他们常常给别人当家庭教师，并指导那些正在苦苦挣扎的同学。令人感到意外的是，这几个聪明的学生竟然都在考试时因超时而失败。他们总是抱怨在考试中没有足够的时间，因而无法去把他们所学的大量知识组织好，并在关键时刻由于某种原因“忘记了”所需的知识。

所有这些问题，都能用一些阅读和学习技巧，通过考试前的准备来解决。这些技巧见于《启动大脑》和《快速阅读》等书。此

NOTE

外，也可应用本书等22章所介绍的思维导图记忆技巧，特别是应该使用与关联法有关的基本记忆法。例如，假设你要学习和准备考试的学科是心理学，当你研究和整理一年的笔记时，最好是有意识地建立一个如下所示的提纲。

心理学中应包含下列提纲：

1. **重要的标题。**
2. **主要的理论。**
3. **重要的实验。**
4. **重要的讲座。**
5. **重要的著作。**
6. **重要的论文。**
7. **一般重点。**
8. **个人见解、想法和理论。**

你应该用基本记忆法给这些重要的标题分配一定的章节，从你的学科中提取一些关键记忆形象词，并与适当的基本记忆法关键记忆形象词联系起来。例如，你已把数字30~50用于重要的心理学实验，其中第5个实验是由行为心理学家B·F·斯金纳（B. F. Skinner）所做的。实验中，鸽子为吃到谷子而学会了连续敲击。你应该想象，有一只像斗士一样的巨大鸽子，它的"皮肤"（Skinner）上罩着一套巨大的"盔甲"（mail），它正在啄着太阳，使几百万吨谷子从天而降。

用这种方法，你将发现，你有可能将整整一年的学习内容归纳于1~100的数字之间，并能把这种组织好的、理解透彻的知识转换成流畅的、第一流的考试论文。例如，如果在心理学考试中，要求你参照行为心理学来讨论动机与学习二者之间的关系，你应从问题中抽出关键词，然后将它们放入你的基本记忆法记忆矩阵中，然后再提出与所问的问题相关的各种事项。因此，这种文章开头的一般形式可能是像下面这样的：

在讨论"从行为心理学看动机与学习"这个问题时，我希望考虑下列心理学的主要方面：××、××、××和××；下列5种理



NOTE

论：××、××、××、××和××；论证假说 A 的 3 个实验：××、××和××；论证假说 B 的下列两个实验：××和××；论证假说 C 的下列 5 个实验：××、××、××、××和××。

在讨论上述问题时，我想引用下列著作：××、××、××和××，并参考××、××、××和××的论文；此外还要进一步参考由 X 就以下论题×××及×所做的讲座，日期为××和××。

最后，在我的论文结束时，我将在以下几个方面提出我自己的见解和想法：××、××、××和××。

正如你已看到的那样，当你还在轻松自如、滔滔不绝地介绍你的论文时，事实上你就已经踏上了高分之路。值得强调的是，在任何学科领域，你的记忆方法的最后一项分类必须源自你富于创造性的原创想法。“优秀”与“平庸”的差别就在于此。



为了掌握如何为考试而准备、阅读和学习，请看《思维导图》中的相关章节和《启动大脑》中关于思维导图有机学习技巧（MMOST）的内容。

下章简述

除了能完美地记忆考试信息外，通过使用本书所总结的各种方法，你的大脑的创造能力也将得到开发，从而使你获得全面的成功。

26 记忆演讲、笑话、台词、诗歌、文章和书的方法

预览

一场成功演讲的关键不在于逐字逐句地记住所有的演说词，而是记住演说的关键词。



NOTE



26.1 演讲

在涉及记忆演讲这个问题时，我们一定要认识到在90%的情况下，我们不需要完全记住演讲的全部内容。认识到这个事实将帮助我们克服许多由于我们把写讲稿和做演讲当成是一件考验记忆的事而造成的主要困难：

1. **大量的时间浪费于记忆讲稿。做一个小时的演讲所需的准备时间平均为一个星期。在这一周的时间内一部分时间浪费在写讲稿、复写讲稿并使之便于记忆上；另一部分时间则浪费在不断重复背诵讲稿内容上。**
2. **精神压力和因此而引起的紧张。**
3. **因第二条引起的身体压力。**
4. **逐字记忆使你的演讲显得呆板无趣。**
5. **听众感到厌烦，因为他们所"感受"的是一些刻板记忆的、僵硬的、不自然的东西，这些东西是无法直接与他们沟通的。**
6. **演讲者和听众之间有一种紧张的感觉，大家都担心演讲者因忘记某些东西而出现令人不安的中断或暂停。**
7. **演讲者与听众之间缺乏眼神的交流，因为演讲者正刻板地"向内"看着所记忆的材料，而不能"向外"看着听众。**

做好演讲的秘密，在于不能逐字逐句地背诵整篇讲稿，而应记住讲稿中的关键词。如果你按下面这些简单的步骤去做的话，你就能轻松愉快地完成演讲的准备、记忆和正式演讲任务。

26.1.1 研究

全面地研究你要演讲的主题，把你认为与之相关的想法、引文和参考书记录下来。这个工作必须按第22章所概括的思维导图形式及《思维导图》和《启动大脑》中所述的办法进行。

NOTE

26.1.2 思维导图——基本结构

做完基础研究后，坐下来，用一张思维导图来规划你的演讲的基本结构。

26.1.3 思维导图——整篇演讲

把做好的基本结构图放在你面前，填上重要的细节，仍然要用思维导图的形式——这样，就充分利用你左右大脑的联想和想象功能为整篇演讲做好了思维导图记忆笔记。这种笔记通常不到100个字。

26.1.4 练习

根据上述所列的提纲练习做演讲。在正式演讲之前的最后一次练习中，你的思路会变得越来越清晰。你能数出演讲中的主要内容和小标题。你也会发现，完成了上述研究过程和通过这种方式构思材料的结构之后，你就已经自动地记住了整篇演讲稿。当然，开始时仍会在一些地方出现迟疑或迷茫，但稍稍练习后，你就会不仅从头到尾了解你的讲稿，而且会比其他演讲者更深刻地理解你所做的演讲内容中真正的联想、连接和结构。换句话说，你真正对你要说些什么胸有成竹了。这一点特别重要，因为这就意味着，当你正式面对听众演讲时，用不着害怕忘记讲稿的用词顺序，你只需要讲那些你必须流利地说出的东西就可以了。尽量用合适的词汇，不要为回忆事先定好的句子结构而停顿下来。你将因此而成为一个富于创造性的、有活力的演讲者。

那些想探索更完美的表达艺术的人，可以看看迈克尔·J·吉尔布（Michael J. Gelb）的《展示自己》（*Present Yourself*）。在这本书中，吉尔布以《启动大脑》与《超级记忆》中的法则与知识为基础表达了他全部的理论和方法。

26.1.5 衣钩法

作为一种备用的安全方法，你总会用到那些基本的衣钩法中的

NOTE

某一种。

选择10、20或30个能全面概括你的演讲内容的关键词，并用记忆法则将这些关键词连接到衣钩上，从而可以保证：即使在某个时刻你真的忘记了，你也能立即记起来。不要为演讲中一些小的停顿而着急。当听众感觉到演讲者知道他自己在讲什么时，小的停顿实际上的积极作用大于消极作用。因为它使听众明白，演讲者实际上在台上正在思考和创造。这会增加听众对演讲的兴趣，因为它使得演讲不那么呆板，显得更有个性、更自然。某些伟大的演说家实际上把停顿作为一种技巧，以获得引起听众注意的“思考沉默”的效果，最长的停顿时间可达整整一分钟。

在那些非常特殊的例子中，你确实必须逐字逐句地记住整篇讲稿。此时，可用目前已讨论过的、与演讲者有关的各种方法来使这一过程变得轻松愉快。然后，请应用本章在戏剧台词和诗歌部分所述的一些技巧来完成测试。



26.2 笑话

与讲笑话和记忆有关的窘迫和问题几乎是永无休止的。最近一项对商人和学生的研究发现：数千位被访者中，约有80%的人认为自己实际上讲不好笑话，所有的人都想成为讲笑话的高手，所有的人都将记忆列为他们的主要障碍。记笑话实际上比记讲稿更容易，因为你已经完成了记忆工作中的创造部分。解决方案分为两个部分：首先，建立一个基本的网络来抓住笑话的要素并对其进行分类；第二，记住主要的细节。

第一步是容易实现的，对于你想建档的笑话，可将基本记忆法中的一部分作为永久储存室。首先，将你要讲的笑话分类。例如：

动物笑话；

“智力”笑话；

儿童笑话；

民族笑话（爱尔兰的、日本的，等等）；

谐韵笑话；

黄色笑话；

体育笑话。

用数字优先顺序列出这些笑话，然后用基本记忆法的有关部分来完成这些分类。例如，你可能要用1～10或1～20存储黄色笑话，用20～40来放置民族笑话等。

第二种方法同样容易掌握：你只要再次使用关联法就行了。让我们以一个男人走进一家小酒店买一品脱啤酒的笑话为例。当那个男人拿到啤酒后，他突然想起他必须打一个紧急电话，但他知道，小酒店里某个讨厌的人会在他回来之前，把他的一品脱啤酒喝光。为了防止这种情况出现，他在杯子上写道："我是世界空手道冠军。"然后出去打电话，并认为他的啤酒不会有什么问题。但当他回来时，立即看到他的杯子是空的，并注意到，在自己所写的字下面多了一些字：谢谢你的一品脱啤酒——世界上跑得最快的人致！

为了记住这则笑话，你应有意识地从笑话中选择一些关键词，并把它们连成贯穿基本内容的记叙文。整个故事所需的关键词是："品脱"、"电话"、"空手道冠军"和"跑得最快的人"。

为了完成记忆，你应富于想象地把第一个关键词连到基本记忆法中适当的关键词上。然后用关联法把剩余的3个关键记忆词连接起来。用这种方法主要有两个优点：第一，你能清晰地记住你想记住的任何笑话，并对其分类；第二，在记忆笑话时，大量使用你的右脑本身具有的能使你成为一个更富于创造性和想象力的幽默大师的功能，从而克服讲笑话的人常常陷入第二个主要问题，即陷入刻板、僵硬的左脑记忆方式，使听众感到兴趣索然。

NOTE



26.3 台词和诗歌

对于大学生、小学生、专业或业余演员来说，这方面的记忆可能是最麻烦的事。通常所倡导及采用的方法，是一遍又一遍地读一行，“记一行”；读下一行，“再记一行”；把两行连在一起，“记两行”；读下一行等。一直这样继续下去，直到把第一行忘掉为止，真是令人难以忍受。

以记忆法则为基础的方法及那些著名演员应用的成功记忆方法都不是这样的。演员们先将需要记忆的材料经过4天的理解之后，一遍一遍地快速阅读，以大约每天读5～10遍的速度速读全文。如果不停地以这种方式阅读的话，你会加深对文章的理解，对要记忆的材料更熟悉。这比你机械地阅读20次的效果要好得多。你可以不用看剧本就能回忆起要记住的大部分内容。特别是如果你用了右脑的想象来帮助理解的话，你的大脑将吸收90%的信息。并且，正确的阅读及使用想象和联想的方式可使初步的理解进一步加深，记忆的量也将随之自然而然地增加。

这种方法比逐行重复法更有用，并且它还能通过再次使用关键词和关联法的方式得到进一步改善。例如，如果要记忆的材料是诗歌，几个关键词将帮助你的大脑“填上”剩余的遗漏词。如果要记忆的是剧本台词，关键形象词和关联法会再次有效地改进你的记忆。一长段话的各个基本部分可以用关键词毫不费力地串在一起，如果你能富于想象地记住前一位说话者的最后一个词与你要说的第一个词之间的连接的话，你就可以更有效地从说话者之间的台词得到提示。由于没有应用这些记忆技巧，所以舞台上常出现混乱，特别是当一个演员忘记了他的最后一句台词，而另一位演员忘记了他的第一句台词时，长时间的冷场和停顿就不断地出现了。在戏剧工

作中应用记忆要素，可使剧团减少50%的背台词时间，并能极大地减少紧张情绪、增加工作乐趣和提高效率。

26.4 文章

你可能需要在短期内或长时间地记住多篇文章的内容。记忆每篇文章的方法是各不相同的。如果你参加某个会议或者为你最近看过的一篇文章写一份摘要，你几乎把这篇文章的内容全部记住，同时通过记住你所提到的页数，那么你的听众将大吃一惊。这种方法很简单：从要记忆的文章中，每页抽1～3个关键记忆形象词，并把它们与衣钩法中的某种方法连起来。如果每页只有一个关键记忆形象词的话，当你的关键记忆形象词是数字5时，你指的就是这篇文章的第5页。而假如每页有两个要点，并且关键记忆形象词对应的是7的话，你就会知道所指的是第4页的上部。

对于长期记忆一篇文章来说，每页必须选2～3个以上的关键记忆形象词，并且要使用更永久的衣钩法以及第11章总结的复习程序。

26.5 书籍

只要简单地把记忆文章的技巧应用到一本书的每一页，就可以详细地记住一整本书。把基本记忆法和关联法结合起来，就能很容易地做到这一点。对于第一页来说，你可以简单地选1～3个关键记忆形象词，并创造性地将它们连接到基本记忆法记忆词的数字1: day上。对第二页，你可以选择另外1～3个关键记忆形象词，然后把它们连接到数字2的基本记忆法关键词Noah上。以此类推，对于一本300页的书来说，你不仅可以记住每页的基本内容，而且只要你愿意，你也能记住每页的全部内容。



NOTE



26.6 思维导图法

另一种特别有效的记住一整本书、文章、戏剧台词或诗歌的方法是思维导图法。你要记的材料的每一章或每一页，都可作为你思维导图的一个分支。这些分支经过想象和色彩化，你的大脑将把想象和颜色都记起来，并记住分支在思维导图上的位置。由于思维导图使用了各种关键技巧，因此各种可能性和特殊的记忆能力都将惊人地增加。如果想将某件事忘掉，思维导图上所有与那件事有关的信息就有可以“突然”暂时地变成忘掉的信息。



26.7 诗歌记忆练习

试试用你的新技巧来记住这首由作者写的诗《明喻》（最快能在10分钟内记完）：



宇宙如何计时？

太阳究竟有多么永恒？

最亮的白天到底有多亮？

最邪恶的罪行到底有多可憎？

谁是地球的生父，谁是蠢驴，谁是上帝？

血液的循环有多宁静？

浪花的生命有多短暂？

青春随风起舞有多轻盈？

肋骨做成的夏娃有多温柔多妩媚？

什么概念圈定了思维的极限？

穹隆太空里何处是时间的发源之处？

蜜蜂吸吮后盛开的鲜花有多高雅？

花丛中飞出的蝴蝶是什么品种？

27 抓住你的梦



预览

人与人之间回忆梦境的能力千差万别，但运用已学的记忆法则，每个人都可能走进自己的潜意识里。



NOTE



27.1 抓住你的梦

有些人记忆梦的能力很差，以至于他们相信自己是无梦者。情况显然不是这样，过去20多年的研究表明，每个人在夜晚都有规则的做梦时间。这一点可以用“快速眼动”来验证，在眼睛快速运动时，眼睫毛闪动并且颤动，整个身体也偶尔抽动，好像身体能内在地“看见”，并随着想象中的故事而“移动”。如果你有只猫或狗，你也能注意到它们睡觉时的这种活动，因为大多数高等哺乳动物都“做梦”。

记梦的第一步，实际上是梦的重现。要做到这一点，你可以在刚要入睡前“设置”你的大脑。当你开始恍惚时，轻柔而肯定地重复说：“我要记住我的梦，我要记住我的梦，我要记住我的梦。”这样做的目的是给你的大脑“设置程序”，使你醒来时就回忆梦。从开始到“抓住”你的第一个梦，大约需要3周的时间，但这一过程是确实有效的。

一旦你抓住了梦，你就进入了记忆梦的第二阶段。这是一个棘手和“危险”的时刻，因为如果你以为已经抓住了梦而太过激动的话，你就会丢掉这个梦。这是因为对于这种类型的记忆而言，你的大脑需要短暂地处于一种平静的状态。你必须学会保持一种几乎是冥想式的平静，轻轻地回忆梦的主要情节。然后，你非常轻柔地从梦中选2~3个关键的主要形象，再用记忆法则（它本身就像做梦一样）把这些关键形象连到某种基本的记忆法上去。

例如，让我们想象：你梦见你是一个爱斯基摩人，被困在北极一块巨大的浮冰上。你用巨大的毡头笔在北方的天空上写着求救的话，多彩的字迹看起来像极光。对这个梦，你只需从衣钩法中任选两项来记忆它。以字母法为例，在此梦中，你应该想象，浮冰上与你在一起的，是一只巨大的、多毛的无尾猿（ape），它被冰得直哆嗦，用双臂抱胸取暖。同时，一只巨大的蜜蜂（bee）嗡嗡叫着，在你写在天空中的字间

NOTE

飞进飞出（见彩图4）。注意，尽管第9章建议用纸牌中的*A*作为字母法中*A*的字母形象词（ace），但在这儿允许使用你自己选择的替换词。

以这种方式将主要的梦境连到你的关键词记忆形象上去，你可以轻而易举地横跨不同的脑波状态——睡觉、半醒和完全醒来时的脑波状态，从而使你能记住你潜意识生活中重要而有用的东西。

对已开始记录自己梦境的人所进行的无数研究显示，经过几个月，他们变得更平静、目标更明确，生活更多彩、更幽默、更富于想象、更有创造力，且更善于记忆。这些一点也不令人吃惊，因为我们无意识的梦中世界是你右脑中的一个永久的表演舞台，在那儿，所有的记忆法则都得到了练习。有意识地接触这些将使所有相关技巧自动得以改善。

如果你像许多人所做的那样，开始热衷于自我发展和不断改进的话，那么坚持以关键记忆形象词和关键记忆形象思维导图（见第22章）记梦境日记，会对你有很大的帮助。这种日记将让你不断练习所学到的各种技巧，并成为自我发展的有用工具。稍加练习后，你就会满意地发现，你能以前所未有的水平来欣赏并创作文学和艺术。



埃德加·爱伦·坡是第一个记忆梦，并把那些较恐惧的梦作为他的短篇恐怖小说素材的作家。类似的，萨尔瓦多·达利这位超现实主义的画家也曾公开承认，他的许多作品是他完整梦境的再现。

你现在应该清楚，记忆技巧的提高不仅能使你记住比以往更多的东西，而且还能刺激你左右大脑的全面发展，从而使你的记忆能力也得到整体扩展；同时它还能使你萌发创造力和相应的对科学和艺术的驾驭能力。它也能使你更了解自己并且更容易地掌握知识，从而为人类的创造力和知识的宝库作出卓越的贡献。

28 结论及今后的练习

预览



NOTE



28.1 改善记忆的练习

1. 开始学习一门新学科或一门外语，以增加基本的记忆储存。
2. 鼓励自己做一切有助于记忆的事情。
3. 注意你的梦，仔细检查那些你认为早已“忘记”的记忆图像。
4. 偶尔尝试一下“重返”你生活中的某个时期，追寻那个时候你生活中的种种细节。
5. 坚持用关键记忆形象词写日记，特别是利用小幅草图来完成日记，尽可能多地使用色彩及思维导图。
6. 将特殊记忆法及其技巧用于娱乐、练习和记忆。
7. 组织好你的学习时间，使最初和最终阶段的学习效果达到最佳状态，使中间部分的记忆力下降程度减到最小。
8. 复习。要保证你开始复习的时间，正好在你对所要记忆的东西的记忆开始下降之前。
9. 要多用右脑，因为它能提供帮助你记忆的想象和颜色。
10. 尽量尝试“观察”和“感觉”事物的各个细节——你储存的细节越多，你的回忆能力就越强。

如果你做这些练习的话，要不断提醒自己记住：有规律地参考关于记忆的书，在合适的位置留下提示笔记，设计复习日程表，请别人和你一起做“抽查”练习。你的思维和记忆将在你以后的生活中不断有极佳的表现。



28.2 结论

现在，你已学完了《超级记忆》，你已经发动了一台功能强大的记忆发动机，它将为你今后的生活提供完美的服务。

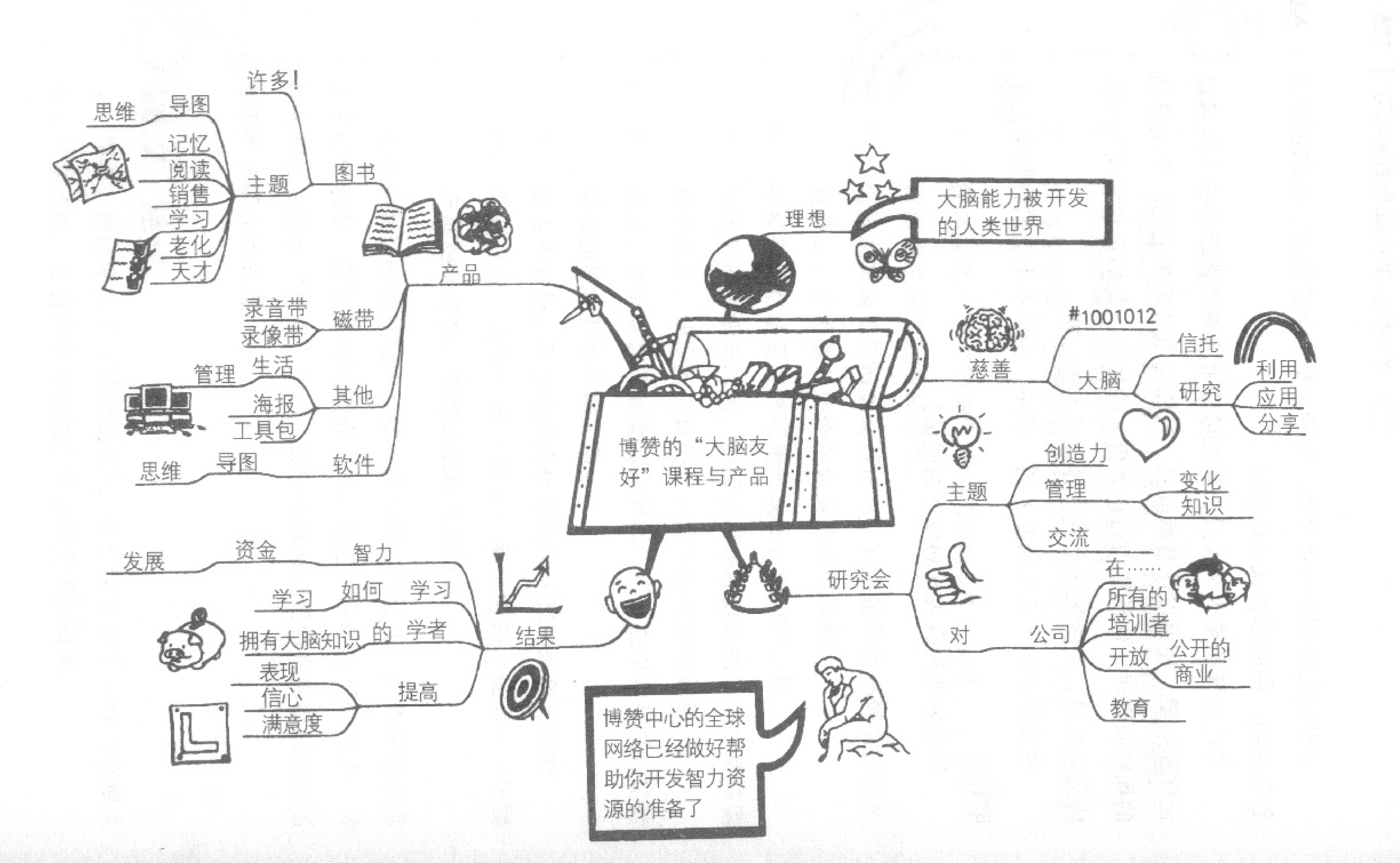
NOTE

这些记忆法则练习得越多，你的记忆力就会越好，你的创造力就会越强，你的感官就会越敏锐。

你已经开始步入个人成长和发展的上升螺旋曲线，你不仅可以记住你的梦，还可以让梦境成真。当你应用《超级记忆》中所总结的那些原则时，你的能力将得到极大的拓展。我们希望你成为记忆协会的会员，并参加学生或世界记忆力锦标赛。

越来越多的人正开始走上同一条路，相信本书会给你带来人生的转变。

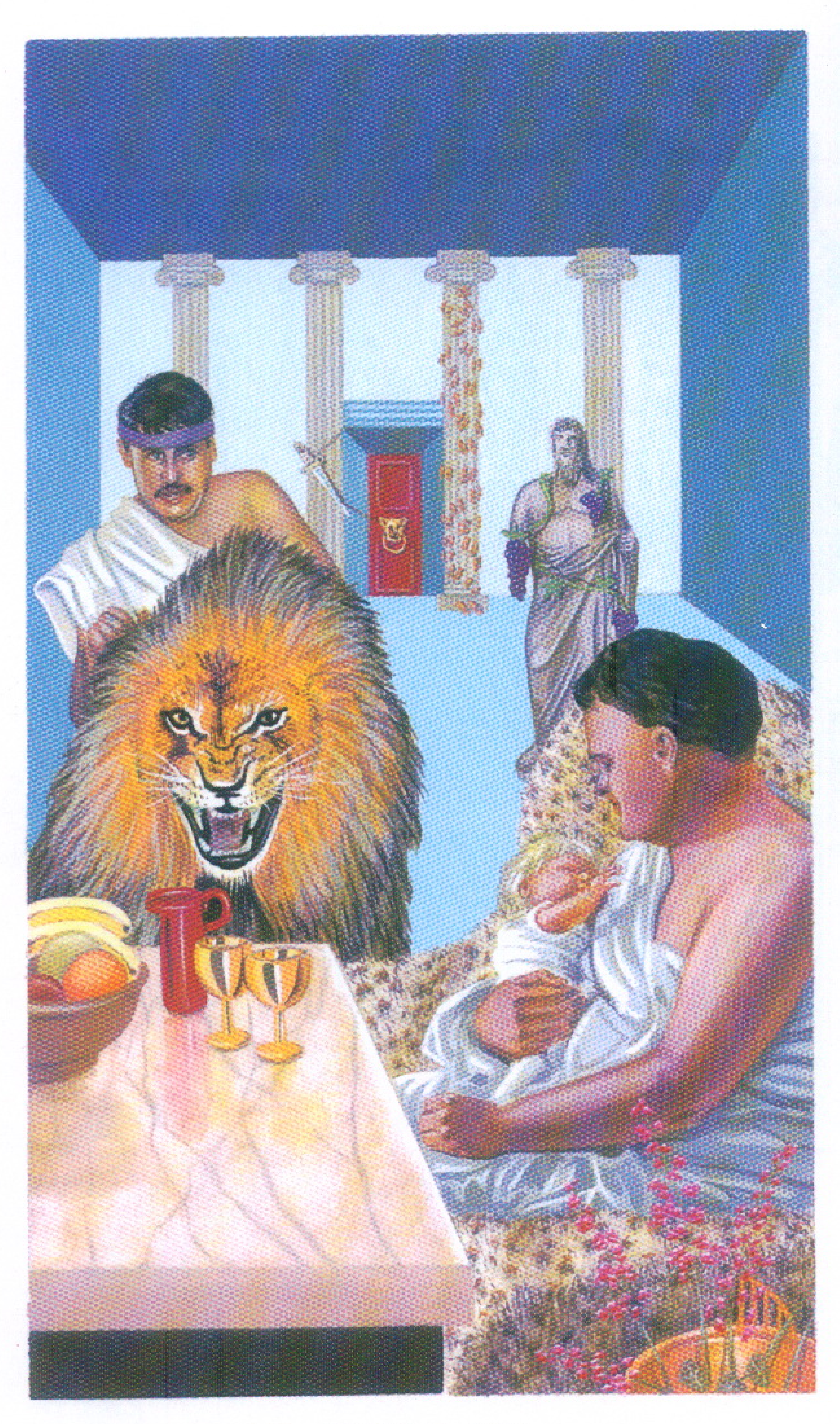
祝愿你能拥有美好和珍贵的回忆！



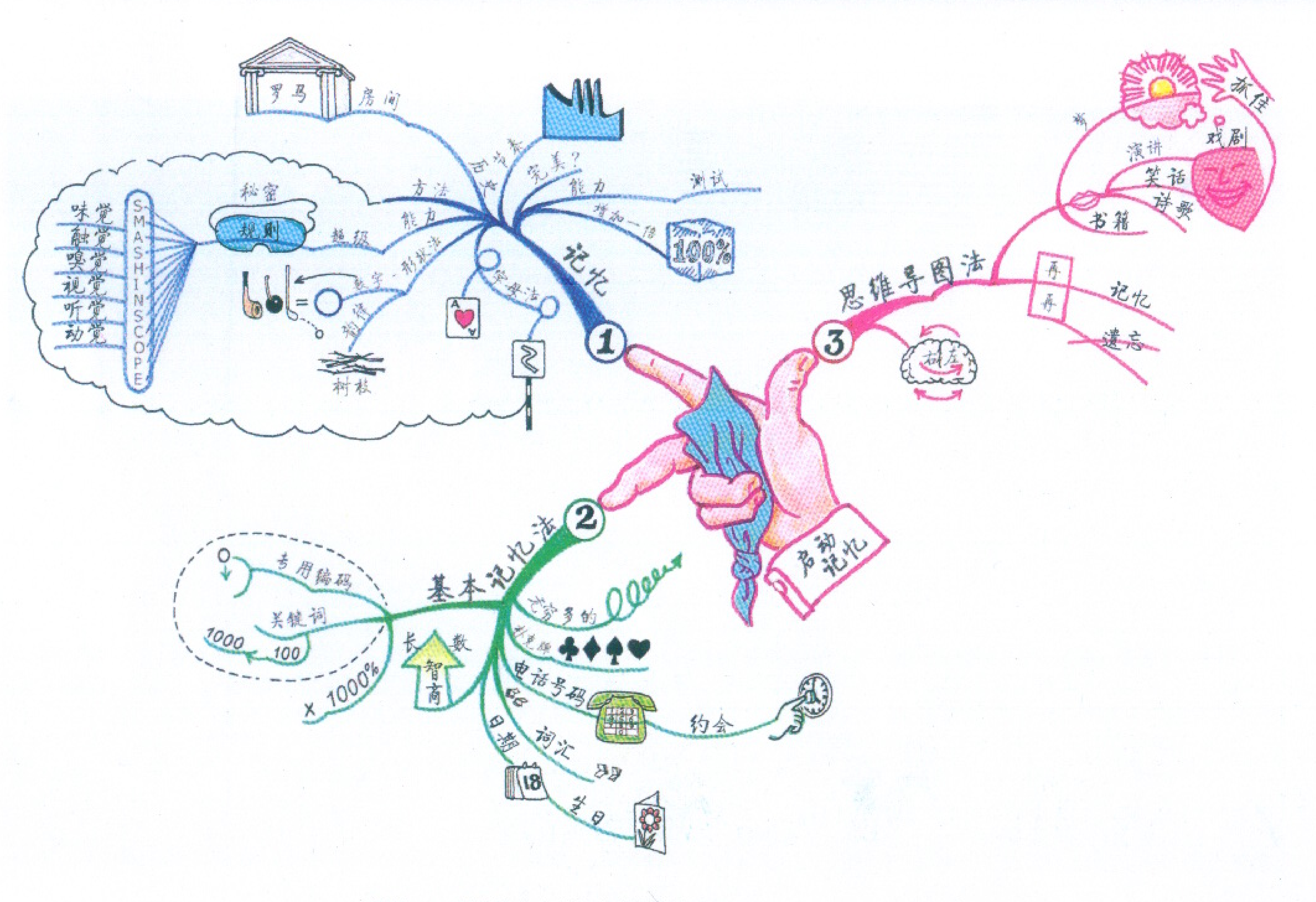
博赞的“大脑友好”课程与产品
产品
图书
许多!
主题
思维导图
记忆
阅读
销售
学习
老化
天才
磁带
录音带
录像带
其他
生活管理
海报
工具包
软件
思维导图
理想
大脑能力被开发的人类世界
慈善
#1001012
大脑
信托
研究
利用
应用
分享
研究会
主题
创造力
管理
变化
知识
交流
对
公司
在……
所有的
培训者
开放
公开的
商业
教育
结果
智力
资金
发展
学习
如何
学习
学者
的
拥有大脑知识
提高
表现
信心
满意度
博赞中心的全球网络已经做好帮助你开发智力资源的准备了



彩图1　关联法——想象、夸张、荒谬、联想、色彩……



彩图2　罗马房间法的一个实例



彩图3　一幅总结本书全部内容的思维导图



彩图4　一个记忆梦境的实例，图中所示为关键记忆图像

《超级记忆》能有效帮助：

- 中学生和大学生的学习，尤其是在复习功课和备考技巧方面
- 职场人士，特别是随着工作时间的增长而有必要重新给大脑充电的人
- 越来越多有机会参加可以大显身手的头脑风暴和记忆比赛的人

终生受益的思维工具　高效人士的职场利器

其实，人类的记忆力是非凡的，但您知道如何挖掘最大的记忆潜能吗？有史以来关于记忆法的最经典图书《超级记忆》将告诉您如何记忆名字、数字、日期、表格，还有演讲、文章、诗歌，甚至整本书，并辟有专门的章节传授记忆法在牌技中的运用，如何学习新语言与应对考试，以及回忆梦境等。

《超级记忆》以极有趣的方式揭示了如何将记忆技巧发挥到极致的奥秘。它既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是一本个人必备的挖掘大脑潜能的指南。

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。

——比尔·盖茨，微软公司创始人



上架建议：成功励志
ISBN 978-7-5086-1484-7
9 787508 614847
www.publish.citic.com
定价：18.00元